

Anna-Kaisa Lallukka

# LIIKUNNAN NÄKYVYYS PERHEILLE LIIKUNTAPÄIVÄKOTI TOUHULA MUKAVASSA

Opinnäytetyö  
Sosiaalialan koulutusohjelma

2018



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Anna-Kaisa Lallukka	Sosionomi (AMK)	Huhtikuu 2018
<b>Opinnäytetyön nimi</b>  Liikunnan näkyvyys perheille liikuntapäiväkotit Touhula Mukavassa		42 sivua 3 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>  Liikuntapäiväkotit Touhula Mukava		
<b>Ohjaaja</b>  Eija Vikman		
<b>Tiivistelmä</b>  <p>Tavoitteena oli selvittää asiakastyytyväisyyskyselyllä, miten liikuntalupaus vanhempien mielestä toteutuu Touhula Mukavassa ja kuinka näkyvää liikunta heille on. Lisäksi tarkoitus oli selvittää, miten vanhemmat kokevat osallisuutensa liikunnan toteutumisessa päiväkodissa ja kuinka he toivoisivat sen toteutuvan.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuus käsittelee varhaiskasvatusta, osallisuutta ja liikunnan merkitystä lapsen kehityksessä sekä liikuntaympäristöä Touhula Mukavassa.</p> <p>Tutkimusta varten laadin kyselylomakkeen, mikä sisälsi vaihtoehto- sekä avoimia kysymyksiä. Jaoin asiakastyytyväisyyskyselyn yhteensä kahdellekymmenelle perheelle, joista seitsemäntoista vastasi kyselyyn.</p> <p>Vanhempien vastauksista voi päätellä, että enemmistön mukaan päiväkodin tarjoama liikuntalupaus toteutuu hyvin, vastaten heidän odotuksiaan. Vanhemmat vaikuttavat olevan kokonaisuudessaan enimmäkseen tyytyväisiä päiväkodin liikuntaan. Kehitettävää kuitenkin on liikunnan näkyvyyden lisäämisessä vanhemmille ja vanhempien osallistamisessa aktiivisemmin päiväkodin liikuntaan. Liikunnan monipuolisuuteen ja vanhemmille kerrottuun tietoon lapsen liikunnasta päiväkodissa tulisi kiinnittää jatkossa myös huomiota, sillä osa vanhemmista koki, että he eivät saa tarpeeksi tietoa lapsensa liikunnasta päivän aikana. Tutkimus oli onnistunut, koska lähes kaikki perheet vastasivat kyselyyn. Saadun palautteen avulla Touhula Mukavan on mahdollista lähteä kehittämään toimintaansa.</p>		
<b>Asiasanat</b>  varhaiskasvatus, osallisuus, liikunta, lapsen kehitys, liikuntaympäristö, Touhula		

Author (authors)	Degree	Time
Anna-Kaisa Lallukka	Bachelor of Social services	April 2018
<b>Thesis title</b>		42 pages 3 pages of appendices
Families' perception of physical activities at exercise-oriented daycare Touhula Mukava		
<b>Commissioned by</b>		
Exercise-oriented daycare Touhula Mukava		
<b>Supervisor</b>		
Eija Vikman		
<b>Abstract</b>		
<p>The objective of this thesis was to examine through a customer satisfaction questionnaire how the promise to organize exercise to children is fulfilled at Touhula Mukava according to parents and how apparent the exercise is to them. Another aim was to examine how parents see their involvement in organizing exercise and how they would like to be involved.</p> <p>The theory chapter of this thesis examines early childhood, participation and the importance of exercise in child development and the exercise environment at Touhula Mukava. A questionnaire was created for the thesis that contained multiple-choice and open questions. The questionnaire was distributed to twenty families, of which seventeen replied.</p> <p>From the parents' answers, it can be concluded that most of them think that the exercise promise is fulfilled well, meeting parents' expectations. As a whole, the parents seem to be satisfied with the exercise organized at the daycare. Nevertheless, the appearance of exercise and the parental involvement could be improved. In the future, more attention should be paid to the versatility of the activities and to the information that is shared with the parents because some of the parents thought they do not receive sufficient information about the exercise organized during a day. Due to the high percentage of participants, the results can be considered reliable. The feedback enables Touhula Mukava to develop its operations.</p>		
<b>Keywords</b>		
early childhood education, participation, physical education, child development, physical environment, Touhula		

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	VARHAISKASVATUS.....	7
	2.1 Osallisuus .....	8
	2.1.1 Lapsen osallisuus.....	8
	2.1.2 Vanhemman osallisuus.....	9
	2.2 Päiväkodin ja perheiden välinen yhteistyö.....	10
3	LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KASVULLE JA KEHITYKSELLE.....	12
	3.1 Motorinen kehitys.....	13
	3.2 Persoonallisuuden kehitys.....	15
	3.3 Kognitiivinen kehitys.....	16
	3.4 Sosioemotionaalinen kehitys.....	17
4	LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA.....	19
5	TOUHULA.....	21
	5.1 Liikuntaympäristön suositukset.....	23
	5.2 Touhula Mukavan liikuntaympäristö.....	23
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	24
7	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	25
8	TUTKIMUSTULOKSET.....	26
9	YHTEENVETO.....	36
10	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	38
11	POHDINTA.....	39
	LÄHTEET.....	41
	KUVALUETTELO	

Taulukko 1: Touhuloiden liikunnan vuosisuunnitelma

Kuva 1: Vanhempien näkemys, miten päiväkodin tarjoama liikuntalupaus  
heidän mielestään arjessa toteutuu

Kuva 2: Vanhempien näkemys, kuinka he kokevat päiväkodin liikunnan  
vastaavan heidän odotuksiaan

Kuva 3: Vanhempien näkemys siitä tulisiko liikunnan toteuttamista päivä-

kodissa muuttaa

Kuva 4: Vanhempien näkemys heidän saamastaan tiedosta lapsen liikunnasta päiväkodissa

Kuva 5: Vanhempien näkemys ohjatun liikunnan merkityksestä päiväkodin toiminnassa

Kuva 6: Päiväkodin liikunnan näkyvyys vanhemmille

Kuva 7: Vanhempien näkemys lapsen kiinnostuksen lisääntymisestä liikuntaan päiväkodin liikuntapainotteisuuden myötä

Kuva 8: Vanhempien näkemys liikunnan määrän riittävydestä

Kuva 9: Vanhempien näkemys liikunnan monipuolisuudesta

Kuva 10: Vanhempien näkemys päiväkodin liikuntavälineistön määrästä ja asianmukaisuudesta

Kuva 11: Vanhempien näkemys ohjatun liikunnan tarpeellisuudesta päivittäin

Kuva 12: Vanhempien näkemys onko päiväkodin liikuntapainotteisuus edistänyt lapsen kehitystä

## LIITTEET

1. Saatekirje
2. Asiakastyytyväisyys kyselylomake

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on liikunnan näkyvyys perheille liikuntapäiväkotit Touhula Mukavassa Pyhtäällä. Tarkoitukseni on selvittää asiakastyytyväisyyskyselyllä, miten liikuntalupaus toteutuu vanhempien mielestä ja kuinka näkyvää liikunta heille on. Uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa nousee selkeästi esille, että vanhemmilla tulee olla mahdollisuus vaikuttaa lastensa päivähoiton arjen toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen sekä arviointiin. Tämän vuoksi halusin lisäksi työssäni selvittää, miten vanhemmat kokevat osallisuutensa liikunnan toteutumisessa päiväkodissa vai onko sitä ja kuinka he toivoisivat sen toteutuvan.

Työskentelen itse kyseisessä päiväkodissa, ja mietimme alkusyksystä 2017 työyhteisössämme, kuinka näkyvää liikunta mahtaa vanhemmille olla. Touhula haluaa tarjota asiakkailleen sadan prosentin asiakastyytyväisyyden, joten vanhempien palaute on meille ensiarvoisen tärkeää. Tehtäväni oli siis laatia asiakastyytyväisyyskysely, jotta voisimme saadun palautteen kautta kehittää toimintaamme. Lähtöolettamuksena oli, että asiakaspalautteen saaminen voi kokea haasteelliseksi ja vastausprosentti jäädä alhaiseksi, sillä päiväkotit ovat pieni yksiköt ja vanhemmat ovat aiempiin Touhuloiden asiakastyytyväisyyskyselyihin vastanneet todella heikosti. Aiheeseen oli luontevaa tarttua myös siksi, että syksyllä 2017 aloittamani opinnot velvoittavat opinnäytetyöni liittyvän 1–6-vuotiaisiin lapsiin lastentarhanopettajan kelpoisuuden saamiseksi.

Opinnäytetyöni teoriaosuus tulee varmasti syventämään ammatillisen osaamisen tietopohjaa. Liikunnan merkitystä lapsen kehitykselle on käsitelty aiemminkin opinnäytetöiden ja kirjallisuuden merkeissä. Myös internetissä on paljon tarjolla materiaalia lapsen liikunnan tukemiseksi. Lisäksi valtakunnallisella tasolla on Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma, minkä päämääränä on, että liikuntamyönteinen toimintakulttuuri toteutuisi jokaisessa varhaiskasvatuksen yksikössä. Mielestäni tämä osoittaa sen, kuinka suuri ja tärkeä merkitys liikunnalla on lapsen kehityksessä.

## 2 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatuspalvelut on keskeinen toimintakokonaisuus lapsiperheiden

sosiaalipalveluissa ja tukijärjestelmässä ja palvelu koskettaakin valtaosaa lapsista ennen kouluun siirtymistä. Varhaiskasvatusta on oikeus saada jokaisen alle kouluikäisen lapsen. Suomessa varhaiskasvatusta on tarjolla kuntien- ja yksityisten järjestämässä päivähoidossa ja esiopetuksessa sekä kerhotoimintana. Esiopetukseen osallistuminen tuli pakolliseksi 1.8.2015 alkaen. (Opetushallitus 2017.)

Varhaiskasvatus on kokonaisuus, mikä koostuu lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksesta, opetuksesta ja hoidosta. Siinä painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatuksen tarkoitus on tukea lapsen kehitystä siten, että hän kasvaa kulttuuriset arvot ja tavat tiedostavaksi yksilöksi, joka osaa ilmaista mielipiteitään ja huomioida toimintansa yhteydet toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Opetuksella taas tarkoitetaan lapsen kannustamista uusien asioiden oppimiseen erilaisia oppimisen tapoja hyödyntäen. Opetuksessa keskeistä on huomioida lasten yksilölliset taidot, mielenkiinnon kohteet ja tuen tarve. Hoidolla sen sijaan tarkoitetaan fyysisen perushoidon ohella tunnepohjaista välittämistä, minkä ansiosta lapsi kokee olevansa arvostettu omana itsenään. Pedagogiikka vastaavasti perustuu arvoihin sekä käsitykseen lapsesta, lapsuudesta ja oppimisesta. (Ahonen 2017, 27-28.)

Varhaiskasvatuksen kriteerit määrittää opetushallituksen laatima valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma, jonka pohjalta laaditaan kuntakohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. Päiväkodissa ja perhepäivähoidossa jokaiselle lapselle laaditaan vielä henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. (Ahonen 2017, 14.)

## **2.1 Osallisuus**

### **2.1.1 Lasten osallisuus**

Päivähoitolaista aiemmin puuttuneet osallisuutta ja vaikuttamista koskeneet säännökset lisättiin uuteen varhaiskasvatukseen, jossa määritellään yleissäännös molemmista osa-alueista. Osallisuutta ja vaikuttamista käsitellään uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa sekä lapsen että lapsen huoltajien kannalta. (Heinonen, Iivonen, Korhonen, Lahtinen, Muuronen, Semi & Siimes 2016, 161.) Osallisuuden käsitteen määrittely ei ole ongelmattonta, sillä se liittyy kaikkeen lasten toimintaan. Osallisuus on enemmän kuin osallistumista jo-

honkin valmiiksi järjestettyyn toimintaan. Osallisuus on mahdollisuus niin lapselle kuin aikuisellekin vaikuttaa omaan ja yhteiseen läsnäoloon ja toimintaan. Tämä edellyttää kuulluksi tulemistä sekä kuuntelemista. Varhaiskasvatuksen tehtävä on varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. (Koivula, Siippainen & Eerola-Pennanen 2017, 46.) Tämä tarkoittaa sitä, että lapsen varhaiskasvatusta suunniteltaessa, toteutettaessa ja arvioitaessa lapsen mielipide ja toivomukset on selvitettävä ja otettava huomioon hänen ikänsä ja kehityksensä edellyttämällä tavalla (Pulli 2013,15).

Laadukas osallisuuspedagogiikka vaatii kasvattajalta sensitiivisyyttä, läsnäoloa, tavoitteellisuutta ja havainnointia. Osallisuus on myös tunne siitä, että kuuluu joukkoon. (Pulli 2013, 15.) Varhaiskasvattajien tehtävä onkin lisäksi huolehtia, että lapsella on mahdollisuus nauttia yhdessäolosta toisten lasten ja kasvattajien yhteisössä. Lapsen tulee lisäksi saada kokea iloa ja toimimisen vapautta kiireettömässä ja turvallisessa ilmapiirissä sekä suunnata energia leikkiin, oppimisen ja arjen toimiin itselleen sopivin haastein. Lapsi tulee myös hyväksyä omana itsenään ja arvostaa häntä sellaisenaan. Lapsen osallisuuden tavoitteita ovat siis itsetunnon vahvistaminen, elämän hallinnan ja mielekkyyden lisääminen, syrjäytymisen ennaltaehkäisy, vastuun kasvaminen, lasten elämän kannalta mielekkäiden ratkaisujen toteutuminen sekä yhteisöllisyyden ja yhteisöön kuulumisen tunteen lisääntyminen. (Järvinen & Mikkola 2015, 13-14.)

Kasvattajilta uusien työmenetelmien oppiminen vie aikaa ja ymmärrystä sekä keskustelua työyhteisössä siitä, mitä osallisuus tarkoittaa heidän työssään, jossa lapsen osallisuus voi toteutua. Keskeistä osallisuuden lisäämisessä on kasvattajan lapsikäsityksen muuttuminen. Päiväkodin päiväjärjestyksen on oltava riittävän väljä, jotta aikuisilla on aidosti aikaa ja mahdollisuuksia pysähtyä kuulemaan lapsen aloitteita ja ehdotuksia. On tärkeää, että kasvattaja suhtautuu lapsen aloitteisiin ja ideoihin myönteisesti ja kannustavasti. (Järvinen ym. 2015, 17.) Laadukas osallisuuspedagogiikka edellyttää kasvattajalta siis sensitiivisyyttä, läsnäoloa, tavoitteellisuutta ja havainnointia. Sensitiivisyydellä tarkoitetaan herkkyyttä aistia lapsen tunnetiloja, sanattomia ja sanallisia viestejä sekä niihin vastaamista. Läsnäololla viitataan ajan antamiseen lapselle, olla vuorovaikutuksessa aidosti läsnä. Havainnointia taas on esimerkiksi sitä, kun



kasvattaja pohtii, missä häntä eniten milläkin hetkellä tarvitaan. (Heikka, Fonsen, Elo & Leinonen 2014, 18-19.)

### **2.1.2 Vanhemman osallisuus**

Aiemmin varhaiskasvatuksessa painotus on ollut lasten osallisuudessa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2017 nostetaan kuitenkin esille vanhempien ja päiväkodin välisen yhteistyön sekä vanhempien osallisuuden tärkeys. Aiemmin vanhempien vaikutusmahdollisuudet ovat rajoittuneet oman lapsen asioiden vaikuttamiseen. Nyt varhaiskasvatuslaissa sanotaan, että vanhemmilla on oikeus vaikuttaa myös siihen, millaista kasvatusta päiväkodissa annetaan. (Heinonen ym. 2016, 229-230)

Vanhempien osallisuuden lisäämisellä varhaiskasvatuksessa pyritään varhaiskasvatuksen laadun parantamiseen. Osallisuuden edellytyksen kannalta on tärkeää, että vanhemmille välittyy tunne siitä, että he ovat tervetulleita osaksi päiväkodin arkea ja he voivat halutessaan osallistua päiväkodin toimintaan. Vanhemmille tulee välittyä myös tunne, että heidän yhteistyötään arvostetaan ja pidetään tärkeänä. Päiväkodin kannustava ja avoin ilmapiiri madaltavat vanhemman kynnystä osallistua päiväkodin arkeen (Heinonen ym. 2016, 229-230.)

Vanhempien osallisuudessa tärkeäksi nousee siis kokemuksellinen puoli eli vanhemman tunne kuulua varhaiskasvatusyhteisöön, jonka jäsen hänen lapsensakin on. Kokemuksellisen osallisuuden syntyyn vaikuttavat vastavuoroinen tiedonvaihto, merkityksellinen kohtaaminen sekä tunnepohjainen sitoutuminen. Tärkeitä päiväkodin ja vanhemman välisiä kontaktihetkiä ovatkin päivittäiset lapsen tuonti- ja hakutilanteet, joissa on puolin ja toisin mahdollisuus vaihtaa lapseen liittyvät kuulumiset. Muita mahdollisuuksia vanhemmilla osallistua varhaiskasvatuksen toimintaan on olemalla mukana esimerkiksi varhaiskasvatuskeskusteluissa, vanhempainilloissa, juhlien ja tapahtumien järjestämisessä. Vanhemmat voivat halutessaan perustaa myös vanhempaintoimikunnan. (Kaskela & Kekkonen 2008, 26.)

## 2.2 Päiväkodin ja perheiden välinen yhteistyö

Huoltajien kanssa tehtävällä yhteistyöllä on tärkeä merkitys varhaiskasvatuksessa. Yhteistyön merkitys on erityisen tärkeää lapsen aloittaessa varhaiskasvatuksessa, jolloin vanhemmilla on mahdollisuus tutustua yhdessä lapsen kanssa päiväkodin arkeen ja käytänteisiin. Merkityksellistä tutustumiskäyneillä on, kuinka lapsi ja vanhemmat vastaanotetaan ja miten heidän tutustumisensa sujuu, sillä keskinäisen luottamuksen rakentaminen perheeseen on tärkeää heti alusta alkaen.

Vanhempien ja varhaiskasvatuksen henkilöstön välillä vallitseva luottamus mahdollistaa lapseen liittyvien asioiden jakamisen puolin ja toisin. Luottamus rakentuu ja syvenee asteittain, minkä myötä keskustelujen sisällöt monipuolistuvat. Vuorovaikutteisen yhteistyön saavuttaminen edellyttää kuitenkin varhaiskasvatuksen henkilöstöltä aloitteellisuutta ja aktiivisuutta. Yhteistyössä tulee huomioida myös perheiden moninaisuus, lasten yksilölliset tarpeet sekä huoltajuuteen ja vanhemmuuteen liittyvät kysymykset. Tarvittaessa voidaan käyttää tulkkia, jotta molemmat osapuolet tulevat ymmärretyiksi oikein. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016.)

Yhteistyö on siis varhaiskasvatuksen työntekijöiden ja vanhempien välistä keskinäistä ja vastavuoroista vuorovaikutusta, jota ohjaavat kuulemisen, kunnioituksen, luottamuksen ja dialogisuuden periaatteet. (Heinonen ym. 2016, 225.) Yhteistyö edellyttää vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan tietoista sitoutumista toimia yhdessä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemiseksi, sillä yhteistyö lähtee aina lapsen tarpeista ja lapsen edun toteutumisesta. Tavoitteena on yhdistää ammattilaisten osaaminen ja asiantuntemus sekä vanhemman oman lapsen tuntemus lapsen hyvinvointia tukevalla tavalla. Huomiota kiinnitetään siihen, miten vanhempien näkemykset, käsitykset ja ratkaisuehdotukset tulevat kuulluiksi, vastaanotetuiksi ja keskustelluiksi vuoropuhelussa ammattilaisen kanssa. (Lämsä 2000,51.)

## 3 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KASVULLE JA KEHITYKSELLE

Ihmisen kehitystä kuvataan kokonaisvaltaisesti, mikä tarkoittaa, että kehitys sisältää fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen osa-alueet, jotka vaikuttavat

kaikki toisiinsa (Koivunen & Lehtinen 2015, 141).

Lapsella on synnynnäinen tarve liikkua, leikkiä ja touhuta. Lapsen normaali kehitys ja fyysinen kasvu edellyttävätkin, että lapsi liikkuu (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 464). Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sen merkittävämpi liikunnan osuus on lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle (Finne 2017, 42).

Uusimmat tutkimustulokset kuitenkin osoittavat, että tänä päivänä lapset liikkuvat huolestuttavan vähän eikä liikunta ole enää arkipäivää suuressa osassa suomalaisia perheitä. Lasten liikunnan määrään ja laatuun tulisikin kiinnittää entistä enemmän huomiota. (Hujala & Turja 2017, 136.) Lasten jakautuminen liikkujiin ja liikkumattomiin on nähtävissä kasvavana ilmiönä. Samanaikaisesti tieto liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle on kuitenkin lisääntynyt. Kasvattajien ja vanhempien onkin tärkeä miettiä, miten kannustaa ja innostaa lapsia liikkumaan. Ei kuitenkaan liikaa painostamalla, jotta liikunnan ilo saataisiin osaksi lasten elämää jo varhaislapsuudessa. (Finne 2017, 9-10.)

Varhaislapsuudessa lapsen kehitystä ohjaa sisäinen ympäristön tutkimisen tarve, joka mahdollistuu lapsen oppiessa motoriset perustaidot. Alle kouluikäiselle liikkuminen on leikkiä ja arkista fyysistä touhuamista. Lapsi seuraa muita ja opettelee erilaisia asioita mallisuoritusten kautta. Lapsi on innokas kokeilemaan ja oppimaan uutta. (Finne 2017, 21.)

Liikunnan lisäksi lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen kannalta tärkeitä tekijöitä ovat riittävä ravinto, uni ja hygienia sekä liikkumiseen mahdollistava ympäristö. Liikunnalla on myös oma merkityksensä hengitys- ja verenkiertoelimistöön sekä hermoverkostojen kehittymiseen. (Jaakkola ym. 2013, 464.)

Muita lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ovat motoriset perustaidot, kognitiivisten ja sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen ja oppiminen. Valmiudet uusien taitojen ja asioiden oppimiseen vaikuttaa lapsen hetkinen kehitystaso. Motoriset perustaidot, kuten kävely, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen sekä potkaiseminen ja lyöntiliikkeet ovat tärkeitä taitoja lapselle päivittäiseen elämiseen tarvittavissa toimin-

noissa. Lapsen tulisikin oppia nämä taidot mahdollisimman oikein ennen kouluikää (Kullström & Ruotsalainen 2014, 65.) Vapaalla liikunnalla on siis myös yhteys lapsen minä käsitykseen sekä sosiaaliseen kehitykseen (Finne 2017, 22).

### 3.1 Motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä on yhteys lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Lapsen kehittyminen jaetaan kognitiiviseen, affektiiviseen, motoriseen ja fyysiseen alueeseen. Osa-alueisiin jakamisesta huolimatta on tärkeä muistaa, että alueet ovat hyvin läheisessä jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Esimerkiksi kognitiivinen kehitys vaikuttaa motoriseen kehitykseen ja päinvastoin. Laadukas motoristen taitojen opetus tukee lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehitystä edistämällä heidän kognitiivista ja affektiivista kehittymistään. (Jaakkola 2016, 31.)

Motorinen kehitys on koko eliniän kestävä prosessi, jossa ihminen omaksuu liikunnallisia taitoja. Motoriikan kehittymiseen vaikuttavat perimä sekä elinympäristön vuorovaikutus. Lapsuuden kehityksessä perimällä on suurempi rooli, mutta se ei kuitenkaan yksin takaa kehitystä. (Jaakkola 2016, 25.) Lasten tulee saada riittävästi mahdollisuuksia kokeilla ja harjoitella motorisia taitoja, sillä ympäristön sallimat liikkumismahdollisuudet vaikuttavat siihen, millaisen taitotason lapsi kussakin motorisessa taidossa saavuttaa. Toki kehitykseen vaikuttaa myös lapsen oma aktiivisuus ja kiinnostus liikkua. Tutkimukset ovatkin osoittaneet, että jo alle kouluikäisten lasten liikuntakokemuksissa on suuria eroja. Iän karttuessa perimän rooli lapsen motorisessa kehityksessä pienenee ja ympäristön kasvaa. (Korhonen, Rönkkö & Aerila 2010, 85-86.)

Ensimmäinen motorisen kehityksen vaihe on refleksitoimintojen vaihe, jonka tarkoituksena on turvata vauvan selviytyminen hengissä ensimmäisten elin-kuukausien aikana. Tähän vaiheeseen kuuluvat muun muassa tarttumis-, imemis-, ja sukellusrefleksit. Motorisen kehityksen toinen vaihe on nimeltään alkeellisten taitojen omaksuminen ja se ajoittuu toiseen ikävuoteen. Tämän vaiheen aikana lapsi oppii alkeet perusliikuntataidoista eli juoksemisesta, hyppämisestä, heittämisestä ja kiinni ottamisesta. Edellä mainittujen vaiheiden omaksuminen muodostavat pohjan seuraavalle kehitysvaiheelle. Varhaislapsuuteen kuuluva kolmas motorisen kehityksen vaihe on nimeltään motoristen

perustaitojen omaksumisen vaihe. Tämä vaihe alkaa keskimäärin kaksivuotiaana ja kestää seitsemännen vuoden loppuun saakka, ja sitä pidetään keskeisenä motorisen kehityksen vaiheena. Motorisen perustaitojen omaksumisen vaiheessa lapset omaksuvat suurimman osan motorisia perustaitoja, kuten juoksemisen, hyppäämisen, heittämisen ja kiinniottamisen. Tässä vaiheessa elinympäristön rooli korostuu, sillä lapsen tulee saada riittävästi mahdollisuuksia kyseisten taitojen harjoittamiseen. (Jaakkola 2016, 27.)

Motorisen perustaitojen omaksumisen vaiheen aikana lasten kehityksessä tapahtuu paljon asioita, ja sen vuoksi kyseinen vaihe onkin jaettu kolmeen lyhyempään vaiheeseen: alkeis-, perus- ja kehittyneeseen vaiheeseen. Lasten motoriset taidot kehittyvät asteittain näiden kolmen vaiheen läpi. Alkeisvaiheessa lapsi yrittää erilaisia perustaitoja, mutta liikkeet ovat vielä hyvin koordinoimattomia, rytmittömiä ja karkeita. Lapsi siirtyy perusvaiheeseen 4-5 vuoden iässä, jolloin koordinaatio ja suoritusrytmi paranevat, mutta liikkeet ovat edelleen pääosin kömpelöitä eivätkä täysin sujuvia. (Jaakkola 2016, 28.)

Viimeisessä motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheessa lasten taidot ovat kehittyneet ja niistä on tullut kokonaisuuksia. Ne ovat koordinoituja ja rytmisesti sujuvia, sekä suorituksiin on tullut tarkkuutta ja tehoa. Tässä vaiheessa lapsen taidot kehittyvät nopeasti ja suurin osa lapsista saavuttaakin kehittyneen vaiheen useimmissa motorisissa perustaidoissa 6-7 ikävuoteen mennessä. (Jaakkola 2016, 28.)

Motorinen kehitys ei ole siis suoraviivaisesti etenevää, vaan motoriikkaan yhteydessä olevien muiden alueiden kehittyminen ja kypsyminen luovat edellytyksiä seuraaville taidoille. Motoriikan kehitys tapahtuu siis dynaamisten systeemien vuorovaikutuksen tuloksena. (Sääkslahti 2015, 51.)

### **3.2 Persoonallisuuden kehitys**

Persoonallisuudella tarkoitetaan suhteellisen pysyviä taipumuksia ajatella, tuntea ja käyttäytyä. Persoonallisuuteen vaikuttavat ihmisen minäkuva ja identiteetti sekä temperamentti. Ihmisen minäkuva on käsitys omasta itsestään ja suhteesta ympäröivään maailmaan. Minäkuva kehittyy ja muuttuu koko elämän ajan, kun ihminen saa vuorovaikutuksessa muilta ihmisiltä palautetta omasta persoonastaan ja toiminnastaan. Identiteetin perustana ovat omat persoonalliset ominaisuudet, jotka voivat muuttua tai kehittyä vuorovaikutuksessa

muiden ihmisten kanssa. Identiteetin kehittymisen kannalta tärkeää on, että ihmisellä on mahdollisuus kokeilla erilaisia asioita, näkemään eri mahdollisuuksia, pohtimaan monenlaisia ajatusmaailmoja ja valitsemaan niiden väliltä.

Vanhempien rooli kehityksen alkuvaiheessa on tärkeä. Persoonallisuuden kehittymisestä on olemassa erilaisia teorioita. Ihmisen persoonallisuus muuttuu koko ajan ihmisen muuttuvien ihmissuhteiden ja elämäkokemuksen myötä. Persoonallisuus tarkoittaa yksilön psyykkisten toimintojen ainutkertaista kokonaisuutta, jota hallitsevana tekijänä on yksilön minäkokemus. Persoonallisuuden rakentumiseen vaikuttavat perimä, ympäristön palaute ja ihmisen yksilöllisyys. Perimä antaa tietyt valmiudet, joiden avulla yksilö voi kehittyä ja selviytyä eri tilanteista. Varhainen vuorovaikutus vaikuttaa vastaavasti lapsen minäkäsityksen muodostumiseen. Yksilöllisyyteen taas liittyvät muun muassa itsesäätely, oma tahto, omat valinnat ja itsenäinen ajattelu.

Temperamentilla tarkoitetaan biologispohjaista lapsen synnynnäistä taipumusta reagoida omiin sisäisiin aistimuksiin ja tunnetiloihin sekä ulkoisiin ärsykkeisiin. Temperamentti viittaa siis lapsen tapaan reagoida. (Kanninen & Sigfrids 2012, 35.)

### **3.3 Kognitiivinen kehitys**

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan tiedon muodostamiseen ja ajatteluun liittyvien toimintojen kehittymistä. Havaitseminen, muistaminen ja kieli ovat esimerkiksi kognitiivisia toimintoja, jotka vaikuttavat lapsen motoristen taitojen oppimiseen, kehittymiseen ja tapaan liikkua sekä aistia ja kokea kehollisia tunteuksia ja tunteita. (Sääsklahti 2015, 92.) Tehdyt tutkimukset osoittavat, että kognitiivisen oppimisen vaikeuksista kärsivillä lapsilla on huomattu olevan erilaisia ongelmia ja heikkouksia myös liikkumisessa tai liikuntataidoissa, kuten tasapainossa, kehonhahmotuksessa ja kehon keskilinjan ylittämisessä. Oppimisen edellytyksiä voidaan kuitenkin vahvistaa erilaisilla liikuntaharjoituksilla. (Korhonen ym. 2010, 87.) Lisäksi ihmisen geenien tiedetään vaikuttavan kognitiiviseen kehitykseen.

Motorinen ja kognitiivinen kehittyminen ovat siis läheisessä vuorovaikutuksessa keskenään. Jean Piagetin mukaan lapsen kehitys voidaan jakaa

neljään seuraavaan vaiheeseen: sensomotorinen (0-2 vuotta), esioperationaalinen (2-6 vuotta), konkreettisten operaatioiden vaihe (7-11 vuotta) sekä formaalien operaatioiden vaihe (11-12 vuotta). Tarkastelen varhaislapsuuteen sijoittuvaa kahta ensimmäistä vaihetta seuraavaksi tarkemmin. (Jaakkola 2016, 32.)

Piaget'n mukaan kognitiivisen ja motorisen kehittymisen yhteys on selkeimmin nähtävissä sensomotorisessa vaiheessa. Tuolloin lapsi tutustuu ympäristöönsä liikkumisen avulla ja oppii erilaisten esineiden nimiä ja piirteitä. Voi daankin sanoa, että lapset ajattelevat liikkeen ja liikkumisen kautta.

Esioperationaalisessa vaiheessa lapsi kehittyy merkittävästi kielellisesti. Kielellinen kehitys on yhteyksissä samaan aikaan tapahtuvaan liikkumis- ja väli- neen käsittelemistaitojen kehittymiseen. Tämä kehitys mahdollistaa lapsen liikkumisen laajemmassa ympäristössä, tutustumisen ympäristön piirteisiin ja sen paremman ymmärtämisen. Liikkumalla hankittu ymmärrys myötävaikuttaa lapsen kykyyn ilmaista verbaalisesti asioita aiempaa paremmin. (Jaakkola 2016, 32.)

Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että perusliikuntataidoilla on yhteys kognitiivisiin taitoihin positiivisessa mielessä. Lapset ja nuoret, joilla on paremmat motoriset taidot, ovat pärjänneet tarkkaavaisuuteen, muistiin ja toiminnanohjaukseen liittyvissä testeissä paremmin verrattuna lapsiin ja nuoriin, joilla motoriset taidot ovat olleet heikommat. Myös koulumenestykseen perusliikuntataidoilla tiedetään olevan positiivinen vaikutus. (Jaakkola 2016, 33.)

### **3.4 Sosioemotionaalinen kehitys**

Sosioemotionaalinen kehitys on psyykkisen kehityksen kanssa osittain päällekkäin menevä. Sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan yksilön kehittymistä erilaisten ryhmien ja sosiaalisten yhteisöjen jäseneksi. Sosiaalisen kehityksen kautta ihminen tulee tietoiseksi omasta erillisyydestään ja samalla tarpeestaan liittyä muihin. Pystyäkseen toimimaan erilaisten ryhmien ja yhteisöjen jäsenenä ihminen tarvitsee sosiaalisia taitoja. Näillä taidoilla tarkoitetaan valmiuksia, joilla ihminen pystyy ratkaisemaan esimerkiksi sosiaalisessa tilanteessa ilmeneviä ristiriitatilanteita. Tällaisia valmiuksia ovat muun muassa kyky kuunnella toisia, ottaa kontaktia toisiin ihmisiin, auttaa muita sekä tehdä yhteistyötä

pari- ja ryhmätehtävissä. (Sääkslahti 2015, 113.) Sosiaalisten taitojen perustaan vaikuttavat erityisesti vuorovaikutus, biologiset tekijät ja kasvuympäristö. Lapsen ja vanhemman varhaisesta vuorovaikutuksesta muodostuu lapselle kiintymyssuhdetyyli, joka on perusta sosiaalisten taitojen kehittymiselle. Vuorovaikutuksen myönteisyys tai kielteisyys vaikuttavat minäkuvaan, sosiaalisiin taitoihin ja ajattelun taitoihin. (Juusola 2017, 22-23.) Lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät nopeasti kolmen ja kuuden ikävuoden välillä.

Emotionaalisilla taidoilla viitataan vastaavasti ihmisen kykyyn tunnistaa tunnetiloja sekä hallita niitä. Emotionaalisesti kehittynyt ihminen kykenee samaistumaan toisen tunteisiin sekä odottamaan omaa vuoroaan että sietämään häviämistä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 61—62.)

Lapsen ollessa psyykkisesti tasapainossa pystyy hän tasapainoiseen vuorovaikutukseen. Vahvan pohjan terveeseen itsetunnon luomiseen auttavat hyvä hoiva ja turvallisuuden tunne sekä tapa, miten lapsi saa ilmaista itseään. Usein unohdamme, että itseään voi ilmaista myös kehollisesti, kuten liikkuen, leikkien, tanssien tai näytellen. Monelle lapselle luontevin tapa ilmaista itseään ja tunteitaan onkin kehollinen ilmaisu, mikä antaa mahdollisuuden keholliselle luovuudelle. (Korhonen ym. 2010, 88.)

Motorinen kehitys tapahtuu limittäin myös sosioemotionaalisen kehityksen kanssa. Lapsen riittävät motoriset taidot luovat mahdollisuuden lapselle osallistua leikkeihin ja peleihin ikäistensä kanssa ja kehittää täten sosiaalisia taitojaan. Toisin sanoen lapset, joilla on huonot perusliikuntataidot, ovat vaarassa jäädä leikkien ja pelien ulkopuolella. Tutkimukset osoittavat lisäksi, että fyysiseen toimintaan osallistumisen kehittää myös ihmisen itsetuntoa sekä positivistista minäkäsitystä. (Jaakkola 2016, 33.)

Pienten lasten sosiaaliseseen vuorovaikutukseen ja sen kehittymiseen liittyvät liike ja liikunta. Liikuntataitojen taso vaikuttaa paljon siihen, minkälaisiin sosiaalisiin tilanteisiin lapsi hakeutuu, ja toisaalta sosiaalinen ympäristö haastaa hänet liikkumaan tehokkaammin. Motoriseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen edistävästi vaikuttaa myös leikki, joka sisältää useimmiten ryhmässä tapahtuvaa liikkumista. Osallistuminen leikkeihin ja peleihin tukee myös lapsen tunteiden käsittelyä, sillä liikunnassa on aina mukana kirjoitettuja tai kirjoittamattomia sääntöjä. Yhdessä tekeminen opettaa lasta auttamaan toista sekä



huomioimaan toisten tunteita. Liikunnallisiin peleihin kuuluu myös voittaminen ja häviäminen, joten lapsi joutuu väistämättä opetella käsittelemään niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteita. (Jaakkola 2016, 34.)

#### **4 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA**

Varhaiskasvatuksen liikunta suosituksia uudistettiin syksyllä 2016, jolloin opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi lasten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Uusien liikuntasuosittelusten mukaan lasten päivän tulisi sisältää vähintään kolme tuntia liikuntaa koostuen kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. (Pulli 2017, 19.) Ajatus on, että osa liikuntasuosituksesta toteutuisi varhaiskasvatuksessa ja osa kotona vapaa-ajalla. Suositukseen on kirjattu kehoitus yrittää välttää yli tunnin mittaisia paikallaanolo jaksoja. Suosituksissa mainitaan myös riittävän levon ja unen sekä terveellisen ravinnon merkityksestä. Lisäksi vanhempien tuesta ja kannustavasta ilmapiiristä liikkumiseen ja liikuntavarusteiden ja välineiden tarjoamisesta lapsille sekä lapsen omien liikuntatoiveiden kuuntelemista mainitaan suosituksissa (Finne 2017, 38.)

Lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä ja touhuta. Liikuntakasvatuksen tavoitteet varhaislapsuudessa perustuvatkin tietoon liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja kasvulle. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2016 sanotaan, että varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tulisi tukea lapsen kasvua ja kehitystä. (Hujala & Turja 2017, 139.) Varhaiskasvatuksessa jokaisella lapsella onkin oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvatuksen liikunnan lähtökohtana on motoristen perustaitojen monipuolinen harjaannuttaminen. Liikunnan tulee olla siten suunniteltua, että fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi toteutuu. (Finne 2017, 42.)

Ohjatut liikuntatuokiot päiväkodissa ovatkin hyvä tapa päästä oppimaan uusia taitoja turvallisen aikuisen innostavassa ohjauksessa muiden lasten kanssa. Lasten liikuntatuokioita suunniteltaessa tulee aikuisten kuunnella lapsia siten, että kaikilla lapsilla on mahdollisuus nauttia liikkumisesta, onnistua ja oppia uutta yksin sekä yhdessä muiden kanssa. Lasten yksilöllisyys ja liikunnan taidot tulee huomioida liikuntaa suunniteltaessa, sillä taidoiltaan heikompien tai

liikkumiseensa tukea tarvitsevien lasten tulee päästä toimintaan mukaan.  
( Pulli 2017, 23.)

Liikuntakasvatuksen tarkoituksena on siis tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla, mutta samalla pyrkiä luomaan lapselle edellytyksiä omaksumaan liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Liikuntakasvatuksella pyritään toisin sanoen siihen, että lapsi oppisi valitsemaan fyysisesti aktiivisia toimintatapoja ja saisi tietoa ja taitoa, kuinka oppia huolehtimaan päivittäisestä hyvinvoinnistaan ja terveydestä. Näihin tavoitteisiin pyrkiminen edellyttää kasvattajilta innostavien ja liikkumista mahdollistavien oppimisympäristöjen ja -tilanteiden luomista, jolloin lapsella on mahdollisuus saada myönteisiä kokemuksia sekä liikkumisesta että omasta kehostaan. (Sääkslahti 2015, 151.)

Alle kaksivuotiailla tutustuminen omaan kehoon alkaa korvien, silmien, nenän, suun ja navan löytämisestä omasta kehosta. Ikäkauden lopulla tavoitellaan näiden lisäksi lapsen itsenäistä liikkumista ja ruokailemista. (Hujala & Turja 2017,139.)

3-4-vuotiailla oman kehon hahmotus tulisi edetä siten, että lapsi paikantaa ja pyydettäessä liikuttaa eri kehonosia, kuten päätä, käsiä ja jalkoja. Nämä taidot luovat edellytyksiä itsenäiselle pukeutumiselle ja peseytymiselle sekä mahdollistavat motoristen perustaitojen harjoittelun. Tässä ikävaiheessa tutustuminen eri ympäristöissä, eri vuoden aikoina ja erilaisilla välineillä liikkumiseen onkin tärkeää. (Hujala & Turja 2017, 139.)

5-6-vuotiaiden lasten tulisi vastaavasti tunnistaa ja tahdonalaisesti liikuttaa muun muassa kaulaa, olkapäitä, polvia ja lantiota. Lateraalisuuden kehittyessä lapsella on edellytyksiä tunnistaa ja liikuttaa kehon eri puolia, oikeaa ja vasenta sekä etu- ja takapuolta. Tämän vuoksi lapsi selviää itsenäisesti arjen perustoiminnoista, kuten pukeutumisesta ja vessassa käymisestä. Motoriset perustaidot vakiintuvat, mikä mahdollistaa esimerkiksi hiihdon, pyöräilyn, luitelun ja uinnin opettelun. Kyseiselle ikäkaudelle tärkeää on myös käden karkeamotoristen taitojen vahvistaminen monipuolisilla pallonkäsittelytehtävillä, koska ne luovat edellytyksiä lapsen hienomotoristen taitojen kehittymiselle. (Hujala & Turja 2017, 139.)

## 5 TOUHULA

Touhula on Suomen suurin yksityinen päiväkotiyritys. Se tarjoaa lapsille laadukasta, monipuolista ja virikkeellistä varhaiskasvatusta sekä esiopetusta jo 50 paikkakunnalla yli 140 päiväkodissa ympäri Suomea. Jokainen Touhula-päiväkoti on kohdistanut toimintansa yhteen seuraavista teemoista: liikunta, kieli, seikkailu sekä taide ja kulttuuri. Opinnäytetyöni käsittelee yhtä Touhulan liikuntapäiväkodeista. (Touhula)

Touhulan liikuntapäiväkodeissa vallitsee hyvä energia. Työntekijöiden tehtävä on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja luovasti pitkin päivää. Liikunta onkin läsnä kaikissa oppimisalueissa. Lapsilla on mahdollisuus päivittäin päästä kokeilemaan omia rajojaan sekä kokemaan onnistumisen elämyksiä liikunnallisessa ympäristössä. Lapset oppivat myös ilmaisemaan itseään liikunnan keinoin. Luontaiselle liikkumiselle ja leikille on aina aikaa ja tilaa niin ulkona kuin sisällä. Liikuntapäiväkotien tavoitteena on kasvattaa iloisia ikiliikkuja, jotka ovat löytäneet liikunnan riemun sekä reippaat ja terveelliset elämäntavat. Liikuntapainotteisista päiväkodeista löytyy Touhulan oma liikunnan vuosisuunnitelma, jota hyödynnetään Touhula Mukavassakin lasten liikuntatuokioita suunniteltaessa. Liikunnan vuosikello on jaksotettu kolmen kuukauden sykleihin ja jokaiselle syklille on oma teemansa, kuten esimerkiksi talviliikunta. (Touhula.)

TAULUKKO 1. Touhuloiden liikunnan vuosisuunnitelma

Liikuntasuunnitelma kuukausittain	Teemat kuukausittain	Esimerkkejä toteutuksesta
Elokuu Syyskuu Lokakuu	Tutustumisleikit ja pelit  Kehonhahmotus ja välineiden hyödyntäminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>sisä- ja ulkoliikuntavälineisiin tutustuminen</li> <li>uudet leikit ja pelit, pelien säännöt</li> <li>vanhat perinteiset pihaleikit (esim. 10 tikkua laudalla, polttopallo, hippaleikit)</li> <li>pihatelineiden käytön hyödyntäminen ja käyttöön kannustaminen</li> <li>pihaleikkien opettelu ja niihin kannustaminen</li> <li>seikkailut</li> <li>aarten etsintä</li> <li>hyyt heitot, juoksut, pallopelit ulkona ja sisällä</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• metsä: luontopolut, suunnistus, marjastus, metsästys, sienestys</li> <li>• päiväkodin olympialaiset</li> <li>• pihatalkoot</li> </ul>
	Musiikki- ja liikuntaleikit  Luova liikunta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kiipeily, hyppelyt, rytmi: ohjatusti ja omaehtoista leikkiä hyödyntäen</li> <li>• kehonhahmotusleikit, telineradat</li> <li>• musiikki-, satu- ja mielikuvaliikunta</li> <li>• Halloween juhlat liikkuen ja leikkien</li> <li>• liikuntajoulukalenteri</li> <li>• tonttuleikit</li> </ul>
Tammikuu  Helmikuu  Maaliskuu	Talviliikunta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lumileikit, mäenlasku,</li> <li>• liikkuminen ja omaehtoiset leikit talvisessa luonnossa</li> <li>• luistelu, perhe luistimilla</li> <li>• kummiseuran/urheilijan järjestämää toimintaa (esim. luistelukoulu)</li> <li>• hiihto</li> <li>• lumityöt</li> </ul>
Huhtikuu  Toukokuu  Kesäkuu	Joukkuepelit  Suunnistus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kevään merkkien etsiminen luonnosta</li> <li>• pallopelit</li> <li>• pyöräretket</li> <li>• salibandyturnaus (jalkapalloturnaus) naapuripäiväkotien kesken</li> <li>• palloiluturnaus jossakin Touhula – paikkakunnalla (perhetapahtuma)</li> <li>• vanhat perinteiset pihaleikit (esim. 10 tikkua laudalla, polttopallo, hippaleikit)</li> <li>• pihatalkoot</li> <li>• kummiseuran/-urheilijan päivä</li> </ul>

Liikuntaa on yritetty tehdä vanhemmille näkyväksi kuukausi- ja viikkosuunnitelmissa. Kuukausisuunnitelmassa esimerkiksi kerrotaan, mikä teema liikunnassa on. Kuukauden liikuntateemaa on pilkottu viikkosuunnitelmiin kertomalla, millaisia leikkejä tai liikuntaa kyseiselle viikolle on lapsille suunniteltu. Yhdellä lapsella on myös päivittäin käytössä aktiivisuusranneke, mikä kertoo, minkä

verran lapsi on päivän aikana liikkunut ja onko lapsen liikunta ollut kevyttä vai raskasta. Viikon päätteeksi rannekkeen tiedot puretaan koko viikolta tietokoneelle ja tulostetaan paperille vanhemmille nähtäväksi eteiseen. Pyrimme myös päivittäin lasten hakutilanteissa kertomaan vanhemmille, mitä olemme päivän aikana touhulleet. Vanhemmille on lisäksi järjestetty toiminnallisia tapahtumia. Vanhemmille on kerrottu myös vanhempainilloissa, mistä päiväkodin arki koostuu ja että liikunta on osana päivärytmiä.

*Touhulan lausetta lainaten ”Ilo on leikkiä, liikkua, keikkua ja kiikkua.”*

### **5.1 Liikuntaympäristön suositukset**

Varhaiskasvatuslaissa sanotaan, että varhaiskasvatusympäristön tulee olla kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen lapsen ikä ja kehitys huomioon ottaen. Toimitilojen ja toimintavälineiden tulee olla asianmukaisia ja niissä on huomioitava esteettömyys. Oppimisympäristöt tulisi suunnitella ja rakentaa yhdessä lasten kanssa. Hyvä ympäristö kutsuu lasta leikkimään sekä herättää uteliasuuden tutkimaan ympäristöä lähemmin. Esimerkiksi erilaiset liikuntavälineet, kalusteet ja tavarat kutsuvat ja kannustavat uteliasta ja aktiivista lasta liikkumaan ja monipuolistavat samalla lapsen keholisia kokemuksia ja elämyksiä. Välineiden tulisi olla lapsen saatavilla ja vapaassa käytössä. (Pulli 2017, 21.)

Päiväkodin henkilökunnan vastuu on huolehtia, että toimintaympäristö ei estä lasta liikkumasta ja harjoittelemasta kehittymässä olevia motorisia perustaitoja. Toimintaympäristön turvallisuus ja hallittavuus ovat myös tärkeitä erityisesti pienten lasten kannalta (Hujala & Turja, 2017, 147.)

### **5.2 Touhula Mukavan liikuntaympäristö**

Liikuntapäiväkotia Touhula Mukavan sisä- ja ulkotilat on pyritty suunnittelemaan lapsille viihtyisiksi ja turvallisiksi ympäristöiksi kokeilla ja oppia uusia asioita. Ympäristön on tarkoitus mahdollistaa lapsille liikkumisen ilo. Päiväkodin sisätiloista löytyy jumppahuone, mikä on lasten vapaassa käytössä kaikkina muina aikoina paitsi uniaikaan. Huoneesta löytyy muun muassa trampoliini, erikokoisia palloja, vanteita, muotoalustoja, hernepusseja, tasapainoilu- ja aistipaloja. Myös sählymailat ja maali löytyy. Kaikki välineet ovat lasten saatavilla.

Päiväkodin pihasta huomaa, että päiväkotia ei ole alun perin suunniteltu liikuntapäiväkodiksi, sillä pihalla ei ole esimerkiksi lainkaan kiipeilytelinettä. Piha-alueella löytyy liukumäki ja tasapainopuomi sekä autonrenkaita ja toki myös erilaisia hiekkaleluja ja liikuntavälineitä. Piha-alueelta löytyy lisäksi erikokoisia kiviä, joille lapset saavat kiivetä. Päiväkodin vieressä on useampikin metsä-alue, mikä mahdollistaa metsäretket. Lapsilla on siis mahdollista päästä harjoittamaan motoriikkaa epätasaisessa maatoissa kävellen ja kivillä kiipeillen. Päiväkodin läheisyydestä aivan kävelymatkan päässä sijaitsee myös leikki-puisto. Talvisin lapsilla on mahdollisuus päästä hiihtämään päiväkodin piha-alueella sekä laskemaan mäkeä.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tarkoituksena oli selvittää asiakastyytyväisyyskyselyllä, miten liikuntalupaus vanhempien mielestä toteutuu ja kuinka näkyvää liikunta heille on liikuntapäiväkotitouhula Mukavassa. Uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa nousee selkeästi esille, että vanhemmilla tulee olla mahdollisuus vaikuttaa lastensa päivähoidon arjen toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen sekä arviointiin. Tämän takia halusin lisäksi selvittää, miten vanhemmat kokevat osallisuutensa liikunnan toteutumisessa päiväkodissa vai onko sitä ja kuinka he toivoisivat sen toteutuvan. Tutkimuskysymykset olivat:

- Miten vanhemmat kokevat liikunnan toteutuvan liikuntapäiväkotitouhula Mukavassa?
- Miten liikunta näkyy vanhemmille?
- Kuinka tyytyväisiä perheet ovat liikunnan toteuttamisessa päiväkodissa?

Vanhemmilta saatujen kyselyjen vastausten toivotaan antavan ideoita toiminnan kehittämiseen, jotta Touhula Mukavan on mahdollista kehittää palvelun laatua.

## 7 TUTKIMUSMENETELMÄT

Ennen työni aloittamista tutustuin aiempiin aihetta käsitteleviin opinnäytetöihin sekä alan kirjallisuuteen. Opinnäytetyössä käytin määrällistä sekä laadullista lähestymistapaa toisiaan täydentäen. Tutkimusmenetelmänä käytin tekemääni asiakastyytyväisyyskyselylomaketta, jonka jaoin vanhemmille täytettäväksi. Kyselylomake sisälsi vaihtoehto- sekä avoimia kysymyksiä.

Kyselylomake paperisena versiona on edelleen yksi perinteisimmistä tavoista tutkimusaineiston keräämisessä. Kysymyksiä tehdessä pyrin olemaan huolellinen ja miettimään kysymysten muodot tarkkaan, sillä kysymykset luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle. Kysymysten muodoista pyrin tekemään selkeitä, jotta kyselyn vastaaja ajattelee kysymykset samalla tavalla kuin minä ja näin ollen väärin ymmärretyiltä kysymyksiltä ja vastauksilta vältyttäisiin. Lomaketta tehdessä kiinnitin huomiota myös sen pituuteen, sillä mitä pidempi kyselylomake, sen helpommin vastaaja todennäköisesti jättää vastaamatta. (Aaltola & Valli 2010, 84-85.)

Kyselylomakkeen hyviä puolia on se, että kyselylomakkeella suoritettussa tutkimuksessa tutkija ei voi vaikuttaa olemuksellaan tai läsnäolollaan vastauksiin. Kyselylomake on siinä mielessä myös luotettava, että kysymys esitetään jokaiselle täysin samassa muodossa. Lomake mahdollistaa lisäksi sen, että vastaaja voi täyttää lomaketta itselleen sopivana ajankohtana ja rauhassa miettiä vastauksia kysymyksiin. (Aaltola & Valli 2010, 101-102.)

Kyselylomakkeet sisältävät yleensä alkuun vaihtoehtoisia kysymyksiä liittyen vastaajan taustatietoihin, kuten sukupuoleen. Olisin voinut lomakkeessa myös tiedustella sitä ja minkä ikäisen lapsen vanhempi kyselyyn vastaa. En kuitenkaan kokenut sitä tarpeelliseksi, koska tiesin kaikkien lasten olevan iältään 3-5 vuotiaita. Vaihtoehtokysymyksiin tuli yrittää luoda valmiit vastausvaihtoehdot kuviteltujen vastausten pohjalta. Vaihtoehtokysymysten vastauksista tein yhteenvedon lukumääristä ja vertailin prosenttiosuuksia eri vastausten kesken pylväsdiagrammin muodossa. (Aaltola & Valli 2010, 125.)

Avoimia kysymyksiä analysoin tarkasti, sillä jaoin ne vastausten perustella eri teemoihin. Avointen kysymysten hyvä puoli on se, että vastauksista voi nousta

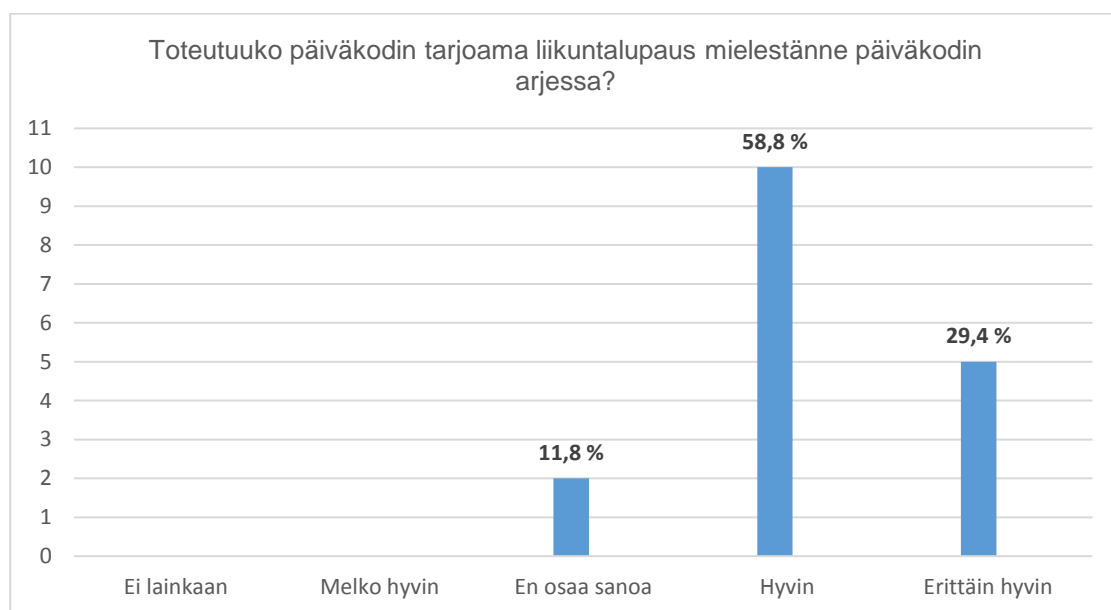
hyviä ideoita ja vastaajan mielipiteen voi saada perusteellisesti selville. Huono puoli vastaavasti on, että niihin jätetään helposti vastaamatta ja niin kävi myös nyt. Lähes puolet avoimista kysymyksistä jäi tyhjäksi. Avoimet kysymykset on myös työläämpiä analysoida kuin valmiiden vastausvaihtoehtojen tulkinta. (Aaltola & Valli 2010, 125-126.)

Epäilin alkuun, että haasteensa tutkimuksen luotettavuudelle saattaisi tuoda asiakasryhmän alhainen vastausprosentti, sillä aiempiin Touhula päiväkotien asiakastyytyväisyyskyselyihin vastanneiden vanhempien osuus on ollut todella alhainen. Vanhempien osallistuminen kyselyyn kuitenkin yllätti todella positiivisesti, sillä kahdestakymmenestä perheestä seitsemäntoista vastasi kyselyyni.

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

1. Toteutuuko päiväkodin tarjoama liikuntalupaus mielestänne päiväkodin arjessa?

Kaksi perheistä (11,8 %) vastasi *En osaa sanoa*, kymmenen perhettä (58,8 %) oli sitä mieltä, että liikuntalupaus toteutuu *Hyvin* ja viiden perheen (29,4 %) mielestä *Erittäin hyvin*.



Kuva 1. Vanhempien näkemys, miten päiväkodin tarjoama liikuntalupaus heidän mielestään arjessa toteutuu



## 2. Vastaako päiväkodin liikunta odotuksianne?

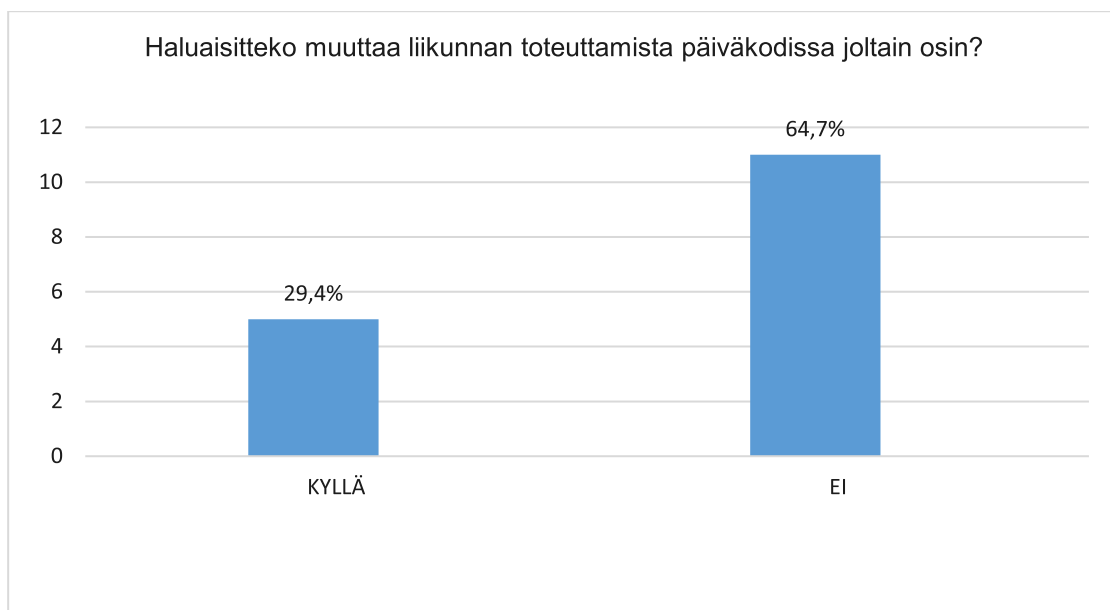
*Ei lainkaan* vastauksia tuli nolla. *Melko hyvin* vastauksia tuli 1 (5,9 %). *En osaa sanoa* vastauksia tuli 2 (11,8 %). Yhdeksän perheen (52,9 %) mielestä liikunta vastaa heidän odotuksiaan *Hyvin* ja viisi perheistä (29,4 %) oli sitä mieltä, että *Erittäin hyvin*.



Kuva 2. Vanhempien näkemys, kuinka he kokevat päiväkodin liikunnan vastaavan heidän odotuksiaan

## 3. Haluaisitteko muuttaa liikunnan toteuttamista päiväkodissa joltain osin? Mitä?

Yksitoista perheistä (64,7 %) vastasi *Ei*, ja viisi perhettä (29,4 %) *KYLLÄ*. Yksi perheistä oli jättänyt vastaamatta kokonaan kysymyksen.



Kuva 3. Vanhempien näkemys siitä tulisiko liikunnan toteuttamista päiväkodissa muuttaa

” Enemmän ohjattua liikuntaa. ”

” Lisääkin voisi varmaan olla?”

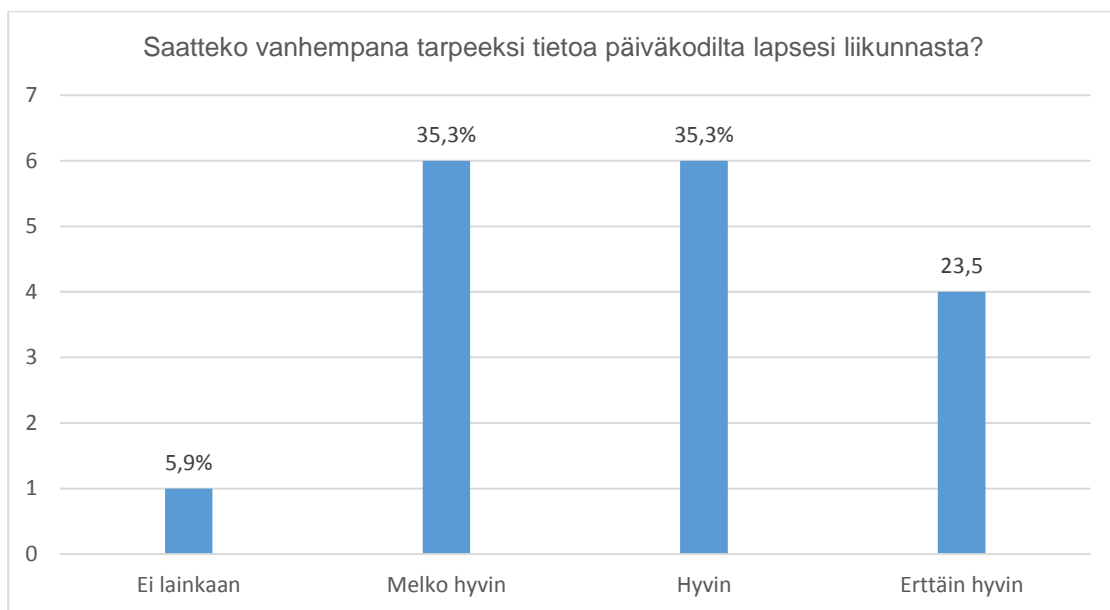
” Pyroll-areenan jumppa kaikille joka viikko; retkiä muumipuistoon.”

” Mahdollinen liikuntakummi. Isommilla talvella luistelu.”

” Enemmän saisi olla vielä metsässä liikkumista ja lähiympäristön hyödyntämistä.”

4. Saatteko vanhempana tarpeeksi tietoa päiväkodilta lapsesi liikunnasta?

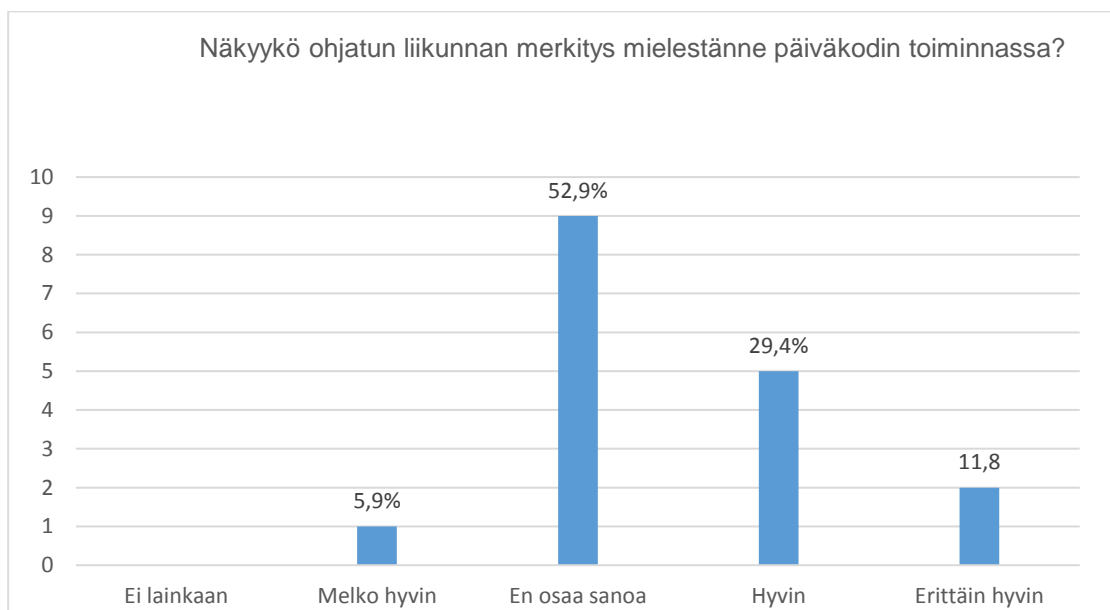
*Ei lainkaan* vastauksia tuli yksi (5,9 %). Kuusi perhettä (35,3 %) vastanneista on sitä mieltä, että he saavat *Melko hyvin* tietoa. Kuusi perhettä (35,3 %) kokee saavansa tietoa *Hyvin* ja neljä (23,5 %) perhettä *Erittäin hyvin*.



Kuva 4. Vanhempien näkemys heidän saamastaan tiedosta lapsen liikunnasta päiväkodissa

#### 5. Näkyykö ohjatun liikunnan merkitys mielestänne päiväkodin toiminnassa?

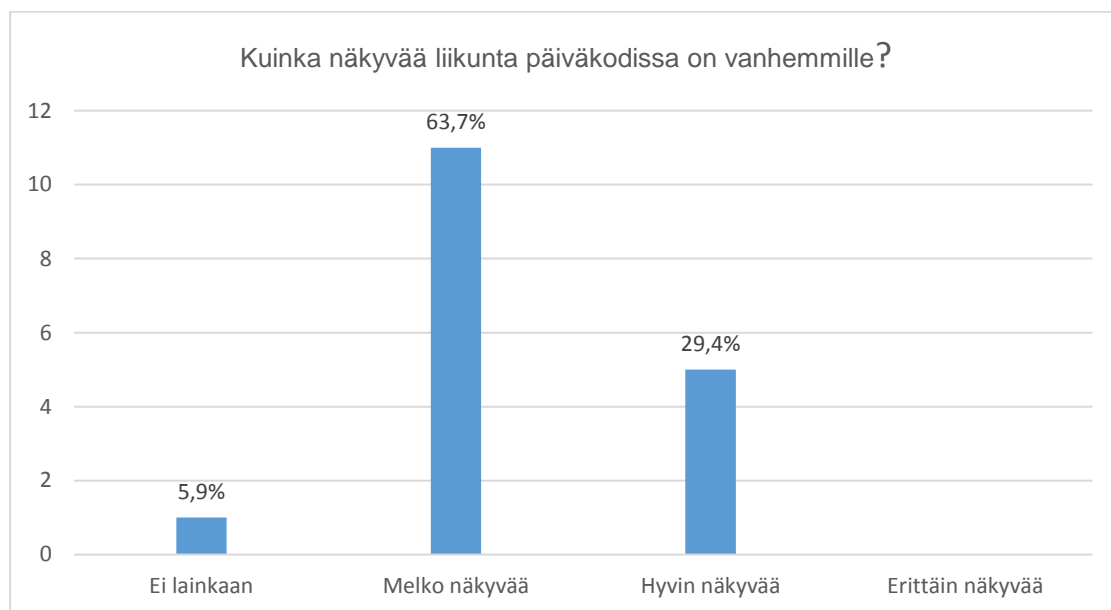
*Ei lainkaan* vastauksia tuli 0. Yksi perhe (5,9 %) oli sitä mieltä, että liikunta näkyy *Melko hyvin*. Yhdeksän perhettä (52,9 %) *Ei osannut sanoa*, viiden perheen (29,4 %) mielestä ohjatun liikunnan merkitys näkyy *Hyvin* ja kahden perheen (11,8 %) mielestä *Erittäin hyvin*.



Kuva 5. Vanhempien näkemys ohjatun liikunnan merkityksestä päiväkodin toiminnassa

## 6. Kuinka näkyvää liikunta päiväkodissa on vanhemmille?

Yksi perhe (5,9 %) kokee, että liikunta *Ei näy lainkaan*. Perheistä yksitoista (64,7 %) vastaavasti kokee, että näkyvyys on *Melko näkyvää*, viidelle perheelle (29,4 %) *Hyvin näkyvää*. Kukaan perheistä ei kokenut liikunnan näkyvyyttä *Erittäin näkyväksi*.



Kuva 6. Päiväkodin liikunnan näkyvyys vanhemmille

## 7. Miten liikunta näkyy teille vanhemmille?

Lajittelin avoimen kysymyksen vastaukset kolmeen seuraavaan teemakokoonaisuuteen: liikuntavälineet, viikko-ohjelma sekä henkilökunnan ja lapsen keronta.

### Liikuntavälineet

Vanhempien vastauksista nousi esille, että liikunta näkyy heille muun muassa liikuntavälineinä. Aamuisin myös lasten touhuilu jumppahuoneessa tuo näkyvyyttä.

”Liikuntavälineitä näkyy päiväkodissa sisällä sekä ulkona. Joskus pihalla esimerkiksi temppurata.”

### **Viikko-ohjelma**

Useamman vanhemman vastauksesta nousi esille, että näkyvyyttä liikuntaan tuo viikko-ohjelma. Viikko-ohjelmassa näkyy myös keskiviikon Pyroll-jumppa, joka oli nostettu vastauksissa esille.

” Viikko-ohjelma seinällä.”

” Jumppa keskiviikkoisin Pyrollilla.”

### **Henkilökunnan ja lapsen kerronta**

Eniten näkyvyyttä vanhemmille tuo henkilökunnan liikunnallisten kuulumisten kerronta lapsen hakutilanteissa sekä lasten oma kerronta kotona. Useampi vanhemmista oli myös kertonut lapsensa näyttävän, millaisia liikkeitä esimerkiksi jumpalla on tehty. Näkyvyyttä tuo lisäksi lapsen uusien liikuntaleikkien oppiminen ja yleinen liikkuvuus.

” Lapset kertovat, henkilökunta kertoo haettaessa hoidosta, lapset iloisempia.”

” Lapsi odottaa jumppapäivää Pyrollilla ja kertoo innoissaan mitä siellä tehtiin”

Näkyvyyttä kerrottiin tuovan lisäksi liikunta päivärytmin osana, aktiivisuusranke sekä toiminnalliset/liikunnalliset juhlat.

7b. Miten toivoisit liikunnan näkyvän päiväkodin toiminnassa?

Vanhempien vastauksista nousi selkeästi kolme teemaa: liikunnan näkyvyyden riittävyys, monipuolisempi liikuntaympäristö ja liikunnan monipuolisuus.

### **Liikunnan näkyvyyden riittävyys**

Osan vanhempien vastauksista käy ilmi, että he ovat tyytyväisiä liikunnan näkyvyyteen.

” Hyvä nykyisellään”

” Mielestäni jumpat jne. näyttävät jo sen, että liikunta näkyy.”

### **Monipuolisempi liikuntaympäristö**

Osan vanhempien vastauksista nousi esille toive, että liikuntaympäristö olisi monipuolisempi. Toivottiin useammin retkiä muun muassa lähimetsään ja läheiseen Muumi leikkipuistoon.

” Aina lienee mahdollista monipuolistaa liikuntaympäristöä.”

” Retket lähimetsään”

### **Liikunnan monipuolisuus**

Vanhempien palautteissa toivottiin monipuolista ohjattua liikuntaa enemmän, osana jokapäiväistä toimintaa. Toivottiin muun muassa mäenlaskua, luistelua ja hiihtoa. Lisäksi toivottiin enemmän liikuntaleikkejä ja pelejä sekä sisälle että ulos. Liikuntavälineistöä kaivattiin myös lisää. Yksi perheistä toivoi lisäksi henkilökunnalle liikunnan koulutusta.

” Enemmän liikuntaleikkejä- ja pelejä sisälle ja ulos, esim. temppurata”

Näkyvyyttä toivottiin myös kaikkien kannustamisena liikuntaan, omien vahvuksiensa ja taitojensa mukaan.

8. Mikä on vanhempien osuus päiväkodin liikunnassa vai onko sitä?

Vastauksista nousi selkeästi kolme teemaa esille: vanhempien osuus lasten liikunnassa, tuki ja kannustus sekä yhteiset tapahtumat

### **Vanhempien osuus lasten liikunnassa**

Noin puolet vastaajista kokee, että heillä ei ole osuutta päiväkodin liikuntaan ja yksi perheistä oli sitä mieltä, että ei tarvitsekaan olla.

” Ei juurikaan ole huomattu”

” Ei ole eikä tarte olla. Eiköhän lähes jokainen perhe liiku vapaa-ajalla.”

### **Tuki ja kannustus**

Osan vanhempien vastauksista nousi esille, että vanhemmat tukevat kotona liikunnallista elämäntapaa näyttäen esimerkkiä, kannustavat lasta osallistumaan ja yrittämään sekä osoittavat kiinnostusta lapsen kokemaan liikuntaan.

” Ainakin lapsen kanssa kannattaa jutella päiväkotipäivän liikunnasta ja osoittaa kiinnostusta ja kannustaa ”

” Vanhemmat tukevat kotona liikunnallista elämäntapaa.”

### **Yhteiset tapahtumat**

Useamman vanhemman vastauksista nousi esille, että heidän osallisuutensa liikuntaan tulee esille osallistumisena juhliin ja tapahtumiin, kuten teemapäiviin ja pihatapahtumiin, joissa on liikunnallisia rasteja. Myös äiti-lapsi-illoissa.

” Ehkä ainoana tapana näkyy puuhapäivinä (äiti-lapsi ilta)”

” Teemapäivissä ym.”

Eräs perhe ehdotti, että kotoa voisi tuoda välineitä käyttöön/ lainaksi.

9. Miten toivoisitte vanhempien osallisuuden liikuntaan toteutuvan?

Vanhempien toiveet osallisuuden toteutumisesta olivat melko yksimielisiä.

Vastauksista nousi esiin kaksi teemaa: teemapäivät ja liikunta vapaa-ajalla.

### **Teemapäivät**

Useamman vanhemman vastauksesta nousi esille, että yhteinen teemapäivä liikunnan parissa olisi kiva, esimerkiksi lapsen kanssa yhdessä luistelua. Pallo-lopeli-iltaa tai liikuntanäytöstä perinteisen kevätjuhlat sijaan ehdotettiin myös. Lisäksi yksi perhe ehdotti, että päiväkotiin tultaessa voisi vanhempi ja lapsi yhdessä liikkua käytävää pitkin esimerkiksi kinkkaamalla ja liikkumistapa vaihtuisi esimerkiksi kuukausittain.

” Enemmänkin voisi olla vanhempien ja lasten yhteistä ohjelmaa.”

” Joskus yhteinen teemapäivä esim. luistelua, tietysti hankala järjestää, että ihmiset pääsee.”

” Liikuntapäiviä/ aamuja heille.”

### **Liikunta vapaa-ajalla**

Muutama vanhemmista oli sitä mieltä, että riittää, kun lapset liikkuvat tarhassa ja vanhemmat vastaavat liikunnasta sitten vapaa-ajalla. Vanhempien osuus toteutuu päiväkodin ulkopuolella mm. harrastusten ja muun toiminnan kautta.

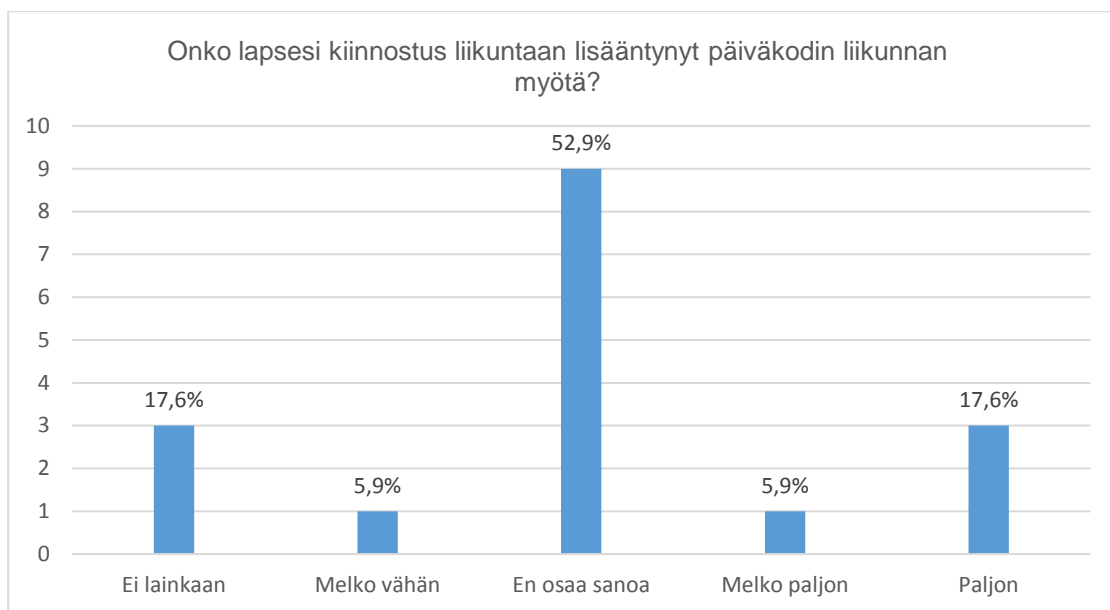
” Eiköhän riitä että lapset liikkuu tarhassa, vanhemmat sitten vapaa-ajalla sitä liikuntaa mitä haluavat.”

Eräs perhe kirjoitti vielä, että ”hyvä tapa osallistaa on kyselemällä, keskustelemalla, haastamalla vanhempia mukaan, toteutuukin jo.”

10. Onko lapsesi kiinnostus liikuntaan lisääntynyt päiväkodin liikunnan myötä?

Kolme perhettä (17,6 %) kokee, että heidän lastensa kiinnostus *Ei ole lainkaan* lisääntynyt. Yhden perheen (5,9 %) mielestä kiinnostus liikuntaan on lisääntynyt *Melko vähän*. Yhdeksän perhettä (52,9 %) *Ei osaa sanoa*, ja yhden perheen (5,9 %) mielestä kiinnostus on lisääntynyt *Melko paljon*. Kolme perhettä (17,6 %) kokee, että heidän lastensa kiinnostus liikuntaa on lisääntynyt *Paljon*.

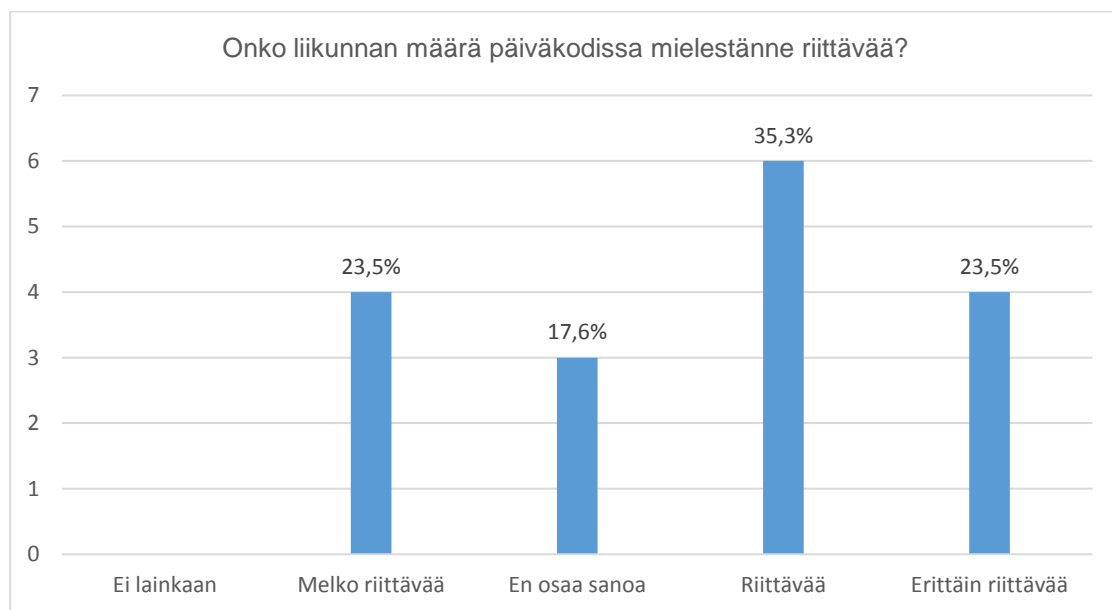




Kuva 7. Vanhempien näkemys lapsen kiinnostuksen lisääntymisestä liikuntaan päiväkodin liikuntapainotteisuuden myötä.

#### 11. Onko liikunnan määrä päiväkodissa mielestänne riittävää?

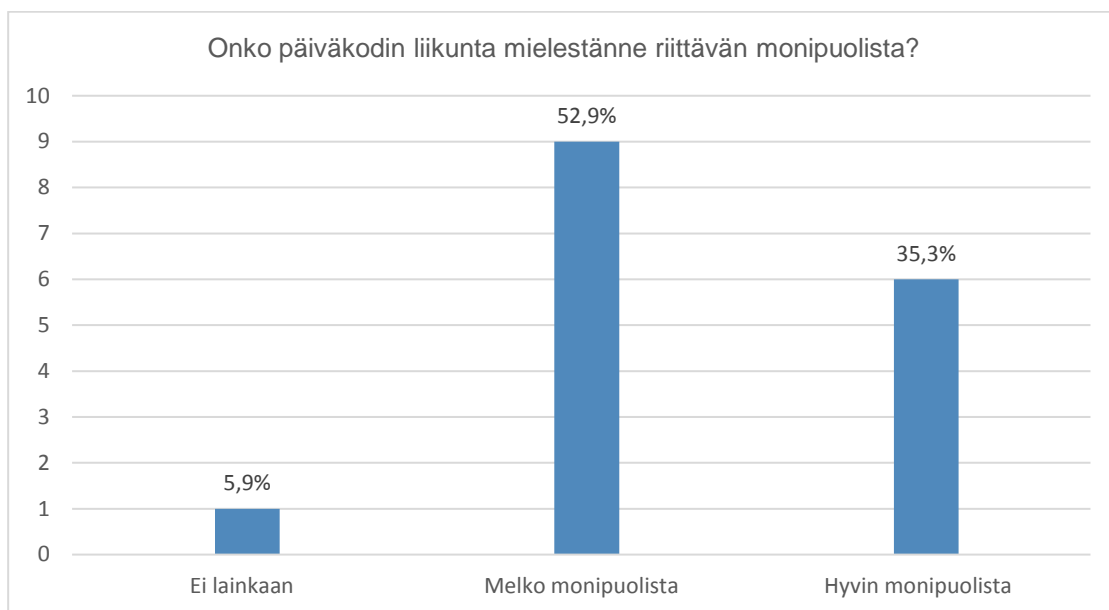
Neljän perheen (23,5 %) mielestä liikunnan määrä on *Melko riittävää*. Kolmen perhettä (17,6 %) vastasi *Ei osaa sanoa*. *Riittäväksi* liikunnan kokee kuusi perhettä (35,3 %) ja *Erittäin riittäväksi* neljä perhettä (23,5 %).



Kuva 8. Vanhempien näkemys liikunnan määrän riittävyydestä.

## 12. Onko päiväkodin liikunta mielestänne riittävän monipuolista?

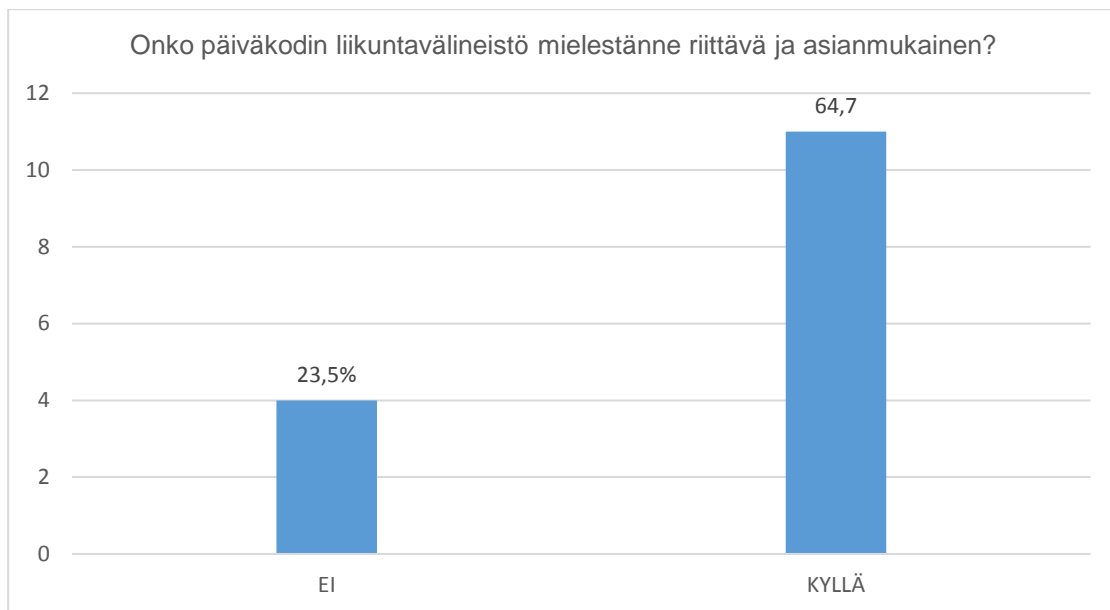
Yksi perheistä jätti kysymykseen kokonaan vastaamatta. Yhdeksän perheen (52,9 %) mielestä liikunta on *Melko monipuolista* ja kuuden perheen (35,3 %) mielestä *Hyvin monipuolista*. Yksi perhe (5,9 %) kokee, että liikunta *Ei ole lainkaan* riittävää.



Kuva 9. Vanhempien näkemys liikunnan monipuolisuudesta.

## 13. Onko päiväkodin liikuntavälineistö mielestänne riittävä ja asianmukainen?

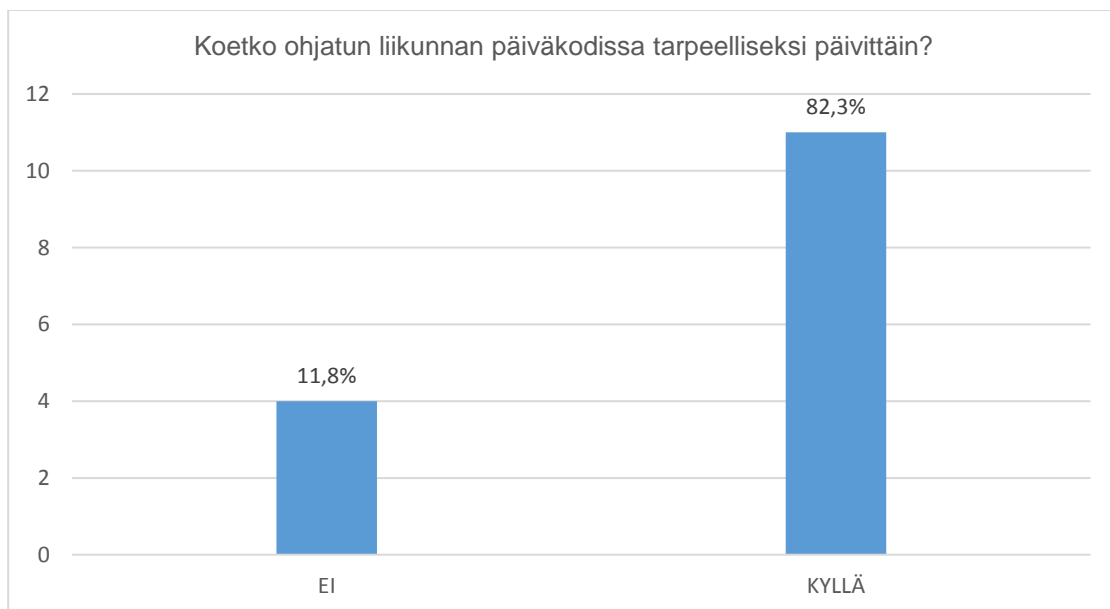
Neljä perhettä (23,5 %) kokee, että liikuntavälineistö *Ei ole riittävä* ja Yhden-toista perheen (64,7 %) mielestä välineistö on *Riittävä*. kaksi perhettä (11,8 %) ei osannut sanoa, onko välineistö heidän mielestään tarpeeksi riittävä.



Kuva 10. Vanhempien näkemys päiväkodin liikuntavälineistön määrästä ja asianmukaisuudesta.

#### 14. Koetteko ohjatun liikunnan päiväkodissa tarpeelliseksi päivittäin?

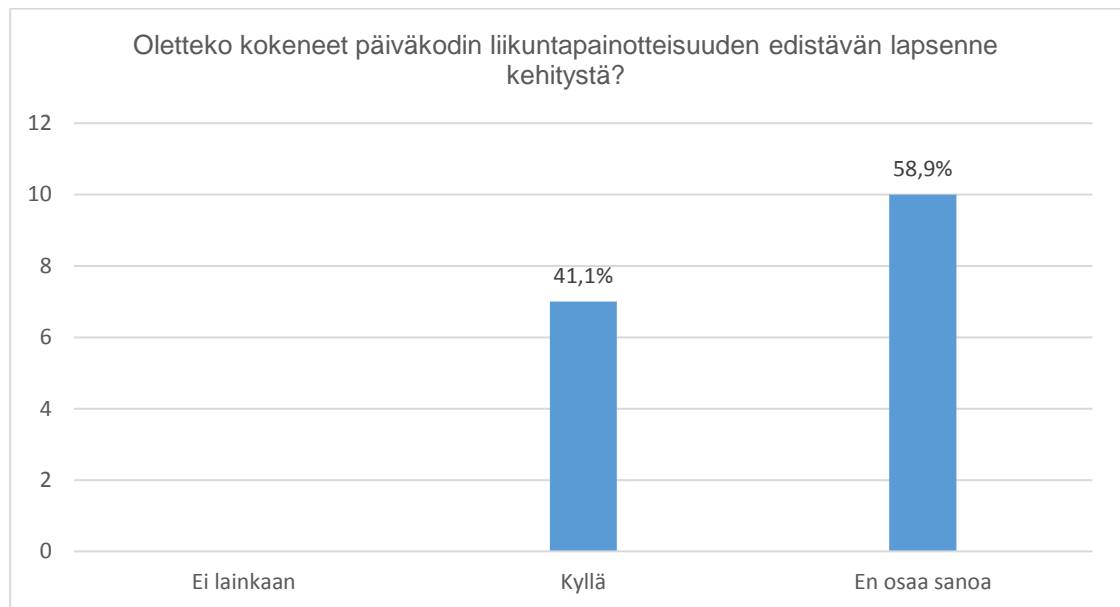
Kaksi perhettä (11,8 %) on sitä mieltä, että *Ei* ja neljätoista perhettä (82,3 %) vastasi *Kyllä*. Yksi perhe oli lisännyt oman vaihtoehdon *Ehkä*.



Kuva 11. Vanhempien näkemys ohjatun liikunnan tarpeellisuudesta päivittäin.

15. Oletteko kokeneet päiväkodin liikuntapainotteisuuden edistävän lapsenne kehitystä?

Seitsemän perhettä (41,1 %) vastasi *Kyllä* ja kymmenen (58,9 %) perhettä *En osaa sanoa*.



Kuva 12. Vanhempien näkemys onko päiväkodin liikuntapainotteisuus edistänyt lapsen kehitystä.

## 9 YHTEENVETO

Asiakastyytyväisyyskyselyn mukaan perheet ovat liikuntalupauksen toteutumiseen hyvin tai erittäin tyytyväisiä. Päiväkodin liikunta vastaa suurimman osan vanhempien odotuksia hyvin tai erittäin hyvin, eikä 64,7 % vanhemmista haluaisi muuttaa liikunnan toteuttamisessa päiväkodissa mitään osin. 29,3 % vanhemmista kuitenkin toivoo, että ohjattua liikuntaa olisi vielä enemmän ja Pyroll-areenalle pääsisivät kaikki lapset kerran viikossa. Myös lähimetsää ja muuta lähiympäristöä toivottiin hyödynnettävän useammin. Liikuntakummiä yksi perheistä toivoi myös sekä isommille lapsille mahdollisuutta luisteluun.

Enemmistö vanhemmista koki saavansa tietoa lapsensa liikunnasta melko hyvin tai hyvin. Seuraavaksi eniten vastanneista koki saavansa palautetta erittäin hyvin. Vain yksi perheistä koki, että ei saa lainkaan tietoa lapsensa liikunnasta. Perheistä valtaosa ei osannut sanoa, näkyykö liikunnan merkitys hei-

dän mielestään päiväkodin toiminnassa. 29,4 % vanhemmista koki, että näkyy, ja 11,8 %, että näkyy erittäin hyvin. Liikunnan näkyvyys oli valtaosalle vanhemmille melko näkyvää ja vajaa kolmannekselle hyvin näkyvää. Yksi perhe koki, että liikuntaa ei ole lainkaan näkyvää. Vanhempien mukaan liikunta näkyy heille muun muassa liikuntavälineinä, joita on ulkona sekä sisällä lasten käytettävissä ja joskus pihalla olevina temppuratoina. Useamman vanhemman vastauksista nousi esille, että näkyvyyttä tuo henkilökunnan antama palaute liikunnasta lapsen hakutilanteissa ja lapsen oma kerronta päivän tapahtumista sekä lapsen oppimien uusien jumppaliikkeiden näyttämisenä vanhemmalle kotona. Viikko-ohjelma, jumppa päivärytmin osana sekä viikoittainen Pyroll-areena vuoro, aktiivisuusranneke että liikunnalliset/ toiminnalliset juhlat tuovat vanhempien mukaan myös näkyvyyttä.

Vanhempien toiveet liikunnan näkyvyydestä oli keskenään erilaisia. Muutama perhe oli sitä mieltä, että liikunnan näkyvyys on hyvä nykyisellään. Osasta perheitä nousi toiveita, että liikunta olisi monipuolista ja ohjattua 3-4 kertaa viikossa, kuten retkinä lähimetsään ja talviurheiluna sekä temppuratana. Sisälle toivottiin myös enemmän liikuntaleikkejä ja pelejä. Liikuntavälineistöä toivottiin lisää, samoin liikuntaa osana joka päiväistä toimintaa. Joku toivoi myös, että henkilökunnalla olisi liikunnan koulutus.

Kyselystä käy ilmi, että vanhemmilla ei juurikaan ole osallisuutta päiväkodin liikuntaan. Ainoastaan teemapäivissä (äiti-lapsi illoissa). Vastausten mukaan osa vanhemmista ei osallisuutta kaipaakaan. Muutama vanhempi oli sitä mieltä, että heidän osallisuutensa toteutuu kotona tukien lasta liikunnalliseen elämäntapaan, sopivilla vaatteilla ja varusteilla sekä osallistumalla päiväkodin juhliin ja tapahtumiin.

Vanhemmat, jotka toivoivat osallisuutta päiväkodin arkeen ehdottivat, että heidän osallisuutensa liikuntaan toteutuisi esimerkiksi lapsen ja vanhemman yhteisellä ohjelmalla, kuten teema- ja liikuntapäivillä. Eräs vanhempi kirjoitti, että hyvä tapa osallistaa vanhempi on kyselemällä, keskustelemalla sekä haastamalla vanhempia mukaan. Ehdotuksena tulikin osallistaa vanhempia mukaan esimerkiksi kevätjuhlassa, jossa perinteisen juhlan sijaan olisikin pallopele-iltä. Tai vanhemman saattaessa lapsen aamulla henkilökunnan luo voisivat sekä

lapsi että vanhempi yhdessä liikkuu tietyllä tavalla, kuten kinkaten, ja liike vaihtuisi esimerkiksi kuukausittain.

Suurin osa vanhemmista ei osannut sanoa, onko lapsen kiinnostus liikuntaan lisääntynyt päiväkodin liikunnan myötä. 17,6 % oli sitä mieltä, että ei ole lisääntynyt, mutta sama määrä prosentuaalisesti oli vastaavasti sitä mieltä, että kiinnostus on lisääntynyt paljon. Enemmistö vanhemmista oli sitä mieltä, että liikunnan määrä päiväkodissa on riittävää. Seuraavaksi eniten vastauksia keräsi *erittäin riittävää* ja *melko riittävää* vaihtoehdot, joissa molemmissa 23,5 % oli saanut ääniä.

Päiväkodin liikuntaa suurin osa vanhemmista piti melko monipuolisena ja 35,3 % vastaajista hyvin monipuolisena. Päiväkodin liikuntavälineistöä 64,7 % piti riittävänä ja asianmukaisena. Lähes kaikki vanhemmista pitivät ohjatun liikunnan päiväkodissa tarpeelliseksi päivittäin. Vanhemmista 41,1 % oli sitä mieltä, että päiväkodin liikuntapainotteisuus on edistänyt lapsen kehitystä ja 58,9 % ei osannut sanoa.

## 10 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Olen huomionut tutkimuksen eettisyyden opinnäytetyön prosessin alkuvaiheesta alkaen. Aiheen ”*Liikunnan näkyvyys vanhemmille*” noustessa työyhteisössämme esille mietin alkuun, olisiko aiheesta saatava tieto merkityksellistä ja työ toteuttamisen arvoinen. Touhula Mukavan asiakasperheet ovat meille kuitenkin tärkeitä, ja haluamme heidän olevan tyytyväisiä ja huolehtia asiakaslupauksen toteutumisesta sekä varhaiskasvatuksen hyvästä laadusta. Aiheeseen oli lyhyen pohdinnan jälkeen siis luonteva tarttua. Kysyin päiväkodin johtajalta luvan työni tekemiseen. Aihe tuli hyväksyttäväksi myös koululla.

Työstettyäni kyselylomakkeen hyväksytin kysymykset ohjaavan opettajan lisäksi päiväkotia Touhula Mukavan johtajalla. Koska minulle oli tärkeää kysymysten huolellisuus ja kysymysmuotojen selkeys, testasin tämän lisäksi lomaketta vielä henkilöllä, joka on vanhempi. Kysyin mielipidettä ystävältäni, jolla on kaksi alle kouluikäistä lasta, ovatko kysymykset hänen mielestään selkeät ja helposti ymmärrettävät. Lomakkeen testaaminen laajemmin jäi kuitenkin kiireellisen aikataulun vuoksi tekemättä.

Jakaessani vanhemmille kyselylomakkeen kerroin heille suullisesti, minkä takia kysely tehdään. Kyselyn ohessa oli vielä erikseen jokaiselle vanhemmalle saatekirje, jossa kerroin kyselyn tarkoituksen. Lisäksi kerroin, että kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja tulen käsittelemään vastaukset nimenomaisesti. Kyselylomake sisälsi vaihtoehto- sekä avoimia kysymyksiä, joihin vanhemmat saivat vapaasti kertoa näkemyksistään ja toiveistaan.

Mielestäni monipuolisten kysymysten ansiosta kysymykset mittasivat oikeita asioita kattaen tutkimuskysymykset ja sainkin mielestäni vastauksen niihin. Tutkimuksen luotettavuutta pidän myös hyvänä, sillä 85% perheistä, joille jaoin kyselylomakkeen, vastasi kyselyyni. Toisekseen kaikilla perheillä oli täytettävänä sama kyselylomake. Toki kyselylomakkeen testaaminen useammalla etukäteen olisi ollut kannattavaa, sillä lähes puolet vanhemmista oli jättänyt avoimiin kysymyksiin vastaamatta. Jäin pohtimaan, olivatko he jättäneet vastaamatta siksi, että eivät olleet ymmärtäneet kysymystä vai eikö heillä ollut mielipidettä tai näkemystä kysymykseen. Vastaamatta jättäminen oli tietysti päiväkodin liikuntaan liittyvän toiminnan kehittämisen kannalta harmillista, sillä vanhemmilla oli hyvä tilaisuus saada äänensä kuuluviin ja kertoa mielipiteensä.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää teoriaosuudessa käyttämäni lähteet, jotka ovat viime vuosilta. Asiatietoa ei ole tarkasteltu vain yhden tutkijan kirjoittamana, vaan tieto on koottu eri asiantuntijoiden kirjallisuudesta. Olen pyrkinyt myös huolellisesti ja oikeaoppisesti viittaamaan lähteisiin.

## **11 POHDINTA**

Onnistuin mielestäni opinnäytetyössä hyvin, vaikka aikataulu on ollut tiukka. Sain laadittua vanhemmille asiakastyytyväisyyskyselyn, mikä vastasi mielestäni tutkimuskysymyksiin. Vanhempien aktiivinen osallistuminen kyselyyn yllätti positiivisesti. Lähes jokaiselta perheeltä saatu palaute antoi todellishen näkemyksen perheiden tyytyväisyydestä ja näkemyksistä liikunnan toteutumisesta liikuntapäiväkotitouhula mukavassa verrattuna, jos vain muutama perhe olisi vastannut kyselyyn. Uskon, että perheiden aktiivisuuteen vaikutti

se, että kysely koski juuri heidän lastensa päiväkotia eikä Touhula päiväkoteja yleisesti.

Kyselylomakkeen testaaminen etukäteen useammalla henkilöllä olisi ollut kuitenkin hyvä tehdä, sillä nyt avoimiin kysymyksiin jätti noin puolet vanhemmista vastaamatta. Jäin pohtimaan, oliko vastaamatta jättämisen syynä se, että vanhempi ei ollut ymmärtänyt kysymystä vai eikö hänellä ollut mielipidettä tai näkemystä asiaan. Toivottavaa olisi ollut, että vanhemmat olisivat vastanneet aktiivisemmin avoimiin kysymyksiin. Palautteet olisivat tuolloin todennäköisesti olleet monipuolisempia, ja päiväkodin varhaiskasvattajien olisi helpompi lähteä kehittämään toimintaa vanhempien toivomaan suuntaan.

Vanhempien vastauksista voi päätellä, että päiväkodin tarjoama liikuntalupaus toteutuu heidän mielestään hyvin ja vastaa vanhempien odotuksia. Vanhemmat vaikuttavat olevan kokonaisuudessaan enimmäkseen tyytyväisiä. Kehitettävää kuitenkin on. Vastausten perusteella kehittämisen alueina näkisin liikunnan näkyvyyden lisäämisen vanhemmille ja vanhempien osallistamisen aktiivisemmin tulevaisuudessa päiväkodin liikuntaan. Liikunnan suppeahko näkyvyys vanhemmille yllätti kyllä hieman. Kuten aiemmin kirjoitin liikunta on yritetty tehdä vanhemmille näkyväksi viikkosuunnitelmilla, aktiivisuusrannekkeella ja lapsen liikkumisen tuloksina, kuulumisina noutotilanteissa ja toiminnallisina tapahtumina. Vanhempainilloissa on myös tuotu esille, että liikunta on osa päivärutiineja. Silti joku vanhemmista kokee, että liikunta ei heille näy. Jäin pohtimaan, voisiko tämä johtua siitä, että lasten liikunta tapahtuu lapsen hoitopäivän aikana eikä sen vuoksi näy vanhemmille konkreettisesti, kuten he saattoivat asian ajatella. Kehittämisen alueena näkisin myös liikunnan monipuolisuuden lisäämisen. Samoin vanhemmille kerrottuun tietoon lapsen liikunnasta päiväkodissa tulisi kiinnittää huomiota, sillä osa vanhemmista koki, että he eivät saa tarpeeksi tietoa.

Opinnäytetyö prosessina on ollut mielenkiintoinen ja antoisa, mutta myös raskas. Välillä on tuntunut, että aika ja energia eivät riitä opinnäytetyön tekemiseen päivätyön ja opiskelun ohella. Olen kuitenkin iloinen, että epätoivon hetkistä huolimatta en ole antanut periksi vaan jatkanut sinnikkäästi kirjoittamista. Opinnäytetyön aiheen kiinnostavuus on toki motivoinut tekemään opinnäytettä.



Opinnäytetyötä tehdessä olen oppinut, miten tutkimusprosessi etenee ja kuinka se toteutetaan. Kyselylomakkeen tekeminen tuntui alkuun haastavalta, koska kyselylomakkeen kysymysten tuli vastata tutkimuskysymyksiini. Lisäksi kysymysten muotoilu oli mietittävä tarkkaan, jotta väärin ymmärryksiltä vältyttäisiin.

Ammatillisesti koen saavani opinnäytetyöstä uutta näkemystä työskentelyyni Touhula Mukavassa. Minulle olikin tärkeää, että saan tehdä työn, josta on hyötyä toiminnan kehittämiseksi. Opinnäytetyön teoriaosuus syvensi tietämystäni liikunnan vaikutuksesta etenkin pienen lapsen kehitykseen sekä antoi uusia näkemyksiä liikuntakasvatuksen tärkeydestä. Hyvänä muistutuksena tuli myös, miten limittäin kehityksen eri osa-alueet kulkevat keskenään vaikuttaen toisiinsa.

Tutkimukseni lisäksi päiväkotit Touhula Mukavaan voisi löytyä lisätarvetta uusille selvityksille. Jatkotutkimuksiksi voisi miettiä esimerkiksi seuraavia asioita: Minkälaista tietoa vanhemmat haluaisivat saada päiväkodin liikuntakasvatuksesta. Tai millaista hyötyä liikuntapäiväkodista on ollut lapsenne kehitykselle?

## LÄHDELUETTELO

Aaltola, J & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet: lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Lahti: Fitra.

Heikka, J., Fonsén, E., Elo, J. & Leinonen, J. 2014. Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen varhaiskasvatus.

Heinonen, H., Iivonen, E., Korhonen, M., Lahtinen, N., Muuronen, K., Semi, R. & Siimes, U. 2016. Lasten oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hujala, E. & Turja, L. 2017. Varhaiskasvattajan käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, Hyppää, Heitä, Ota kiinni – perustaitojen opettaminen lapsille ja nuorille. PS-kustannus 2016.

Juusola, M. 2017. Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas 1. Koulutuskeskus Artemia 2017.

Järvinen, K. & Mikkola, P. 2015. Oletko sä meidän kaa. Näkökulmia osallisuuden ja yhteisöllisyyteen varhaiskasvatuksessa. Kustantaja Pedatieto Oy.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut. Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kaskela, M & Kekkonen, M. 2008. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta. Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Gummerus Kirjapaino Oy.

Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Tampere: Vastapaino

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Korhonen, R., Rönkkö, M-L. & Aerila, J. 2010. Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Rauma: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö.

Kullström, M. ja Ruotsalainen, S-M. 2014. Lasten liikuntakirja. Helsinki.

Lämsä, A-L. Verkosto vahvaksi. Toimiva vuorovaikutus perheiden kanssa. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus 2017. Varhaiskasvatus. Saatavissa: [http://www.oph.fi/koulutus\\_ ja\\_tutkinnot/varhaiskasvatus](http://www.oph.fi/koulutus_ ja_tutkinnot/varhaiskasvatus) [viitattu 15.11.2017]

Pulli, E. 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus

Touhula 2017. Teemapäiväkotimme. Saatavissa: <https://www.touhula.fi/touhula/toimintatapamme> [viitattu 30.10.2017]

Saatekirje

HEI VANHEMMAT!

Olen vuonna 2008 Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta valmistunut sosionomiksi. En kuitenkaan tuolloin suorittanut varhaiskasvatuksen ja sosiaalipedagogiikan opintoja, joten opiskelen nyt parhaillaan lastentarhanopettajan kelpoisuusopintoja. Tällä hetkellä minulla on suorittamatta enää opinnäytetyö. Työni aiheena on ”Liikunnan näkyvyys vanhemmille liikuntapäiväkotitouhula mukavassa”.

Tarkoitukseni on selvittää asiakastyytyväisyyskyselyllä, kuinka näkyvää liikunta teille vanhemmille on ja oletteko tyytyväisiä liikunnan toteutumisesta Touhulan Mukavan päiväkodissa. Tarkoitus on myös selvittää, mikä on teidän osallisuus liikunnan toteutumisessa vai onko sitä.

Saadun palautteen kautta pyrimme kehittämään päiväkodin toimintaa sekä laatua. Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista, mutta työni kannalta toivottavaa. ☺ Tulen käsittelemään vastauksenne nimettöminä.

Yhteistyöterveisin,  
Anna-Kaisa Lallukka

Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto.

1. Toteutuuko päiväkodin tarjoama liikuntalupaus mielestänne päiväkodin arjessa?

Ei lainkaan	Melko hyvin	En osaa sanoa	Hyvin	Erittäin hyvin
-------------	-------------	---------------	-------	----------------

2. Vastaako päiväkodin liikunta odotuksianne?

Ei lainkaan	Melko hyvin	En osaa sanoa	Hyvin	Erittäin hyvin
-------------	-------------	---------------	-------	----------------

3. Haluaisitteko muuttaa liikunnan toteuttamista päiväkodissa joltain osin?

Ei	Kyllä	Miten? _____
----	-------	--------------

4. Saatteko vanhempana tarpeeksi tietoa päiväkodilta lapsesi liikunnasta?

Ei lainkaan	Melko hyvin	Hyvin	Erittäin hyvin
-------------	-------------	-------	----------------

5. Näkyykö ohjatun liikunnan merkitys mielestänne päiväkodin toiminnassa?

Ei lainkaan	Melko hyvin	En osaa sanoa	Hyvin	Erittäin hyvin
-------------	-------------	---------------	-------	----------------

6. Kuinka näkyvää liikunta päiväkodissa on vanhemmille?

Ei lainkaan	Melko näkyvää	Hyvin	Erittäin hyvin
		näkyvää	näkyvä

7. Miten liikunta näkyy teille vanhemmille?

---



---



---

7b. Miten toivoisit liikunnan näkyvän päiväkodin toiminnassa?

---



---

8. Mikä on vanhempien osuus päiväkodin liikunnassa vai onko sitä?

---



---



---

9. Miten toivoisitte vanhempien osallisuuden liikuntaan toteutuvan?

---



---

10. Onko lapsesi kiinnostus liikuntaan lisääntynyt päiväkodin liikunnan myötä?

Ei lainkaan	Melko vähän	En osaa sanoa	Melko paljon	Paljon
-------------	-------------	---------------	--------------	--------

11. Onko liikunnan määrä päiväkodissa mielestänne riittävää?

Ei lainkaan	Melko riittävää	En osaa sanoa	Riittävää	Erittäin riittävää
-------------	-----------------	---------------	-----------	--------------------

12. Onko päiväkodin liikunta mielestänne riittävän monipuolista?

Ei lainkaan	Melko monipuolista	Hyvin monipuolista
-------------	--------------------	--------------------

13. Onko päiväkodin liikunta välineistö mielestänne riittävä ja asianmukainen?

Ei	Kyllä
----	-------

14. Koetko ohjatun liikunnan päiväkodissa tarpeelliseksi päivittäin?

Ei	Kyllä
----	-------

15. Oletteko kokeneet päiväkodin liikuntapainotteisuuden edistävän lapsenne kehitystä?

Ei lainkaan

Kyllä

En osaa sanoa